

LEITE COM AVEIA E CANELA

INGREDIENTES

1 colher de sopa de aveia em flocos finos

Um pouquinho de água

1/2 copo de requeijão de leite

1 colher rasa de chá de canela

5 gotas de adoçante ou 2 colheres de chá não muito cheias de açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

Molhe a aveia com um pouquinho de água fria para ela amolecer por meio minuto.

Acrescente o leite e a canela e mexa bem.

A canela é adocicada e não precisa adoçar se não quiser.

Uma colher de chá rasa de canela por dia trás muitos benefícios à saúde além de ser muito saborosa, mas não exagere na canela, tudo em excesso faz mal à saúde.

Bom apetite!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44917-leite-com-aveia-e-canela.html>