MINGAU DE AVEIA E QUINOA (BÁSICO)

INGREDIENTES

300 ml de leite

4 colheres de sopa de aveia em flocos

2 colheres de sopa de quinoa em flocos

3 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sobremesa de maisena

canela (opcional)

MODO DE PREPARO

Colocar na panela o leite, açúcar, quinoa e aveia e mexer por 5 ou 6 minutos em fogo médio.

Acrescentar a maisena misturada com um pouquinho de leite para não empelotar e mexer por mais 1 minuto ou até engrossar.

Salpicar a canela por cima.

Se gostar pode acrescentar banana cortada por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46281-mingau-de-aveia-e-quinoa-basico.html