MINGAU VITAMINADO

INGREDIENTES

1 cenoura pequena

1/2 tomate ou 1/4 beterraba

300 ml leite

2 colheres de sobremesa de aveia fina

200 ml de água

1 banana prata bem doce

MODO DE PREPARO

No copo do liquidificador, pique a cenoura e o tomate (ou a beterraba) em pedaços peuenos, junte o leite e bata até formar a vitamina.

Coloque em uma panela, junte a água, a aveia e misture.

Cozinhe em fogo brando, mexendo de vez em quando.

O mingau estará pronto quando aparecer o fundo da panela, ao passar a colher.

Desligue e deixe-o esfriar até o ponto de servir.

Amasse a banana em um prato fundo.

Junte o mingau e misture.

Se achar necessário, adoce.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52953-mingau-vitaminado.html