



Mingau de aveia com frutas

Ingredientes (para 2 pessoas)

2 xícaras de leite desnatado (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

1 xícara de aveia

40 g de morangos (ou frutas vermelhas) e banana

40 g de mix de nozes e castanhas

Preparo

1. Em uma panela, cozinhar em fogo médio o leite e a aveia durante 15 minutos, sem deixar de mexer.

2. Servir em duas tigelas com as frutas vermelhas, algumas rodela de banana e os morangos picados por cima.

Recomendações

O leite pode ser substituído por bebida vegetal.