

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de aveia com maçã

250 kcal	11 g	37 g	7 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- aveia em flocos: 34 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- iogurte natural: 137 g (cerca de 1/2 xícara)
- maçã Fuji com casca: 80 g (cerca de 1/2 de maçã média)

Utensílios

- panela pequena
- colher
- tigela
- faca

Preparo — passo a passo

1. Separe a aveia ou quinoa e o líquido citados no preparo. Lave e corte a fruta da lista antes de começar a aquecer a base.
2. Em uma panela pequena, aqueça a base em fogo baixo a médio, mexendo para evitar que grude. Acrescente pequenas quantidades de água se forem necessárias para cozinhar o cereal.
3. Continue mexendo até os grãos ficarem macios e o creme engrossar; desligue o fogo antes de acrescentar iogurte, quando houver, para não talhar.
4. Transfira para uma tigela e coloque fruta, sementes ou pasta da lista sobre o mingau. Sirva na temperatura desejada.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: leite. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.