

## Mingau Nutritivo Arroz e Aveia | Receitas Piracanjuba excellence

Além de saboroso, o mingau com frutas e cereais deixa a hora do lanche mais divertida!



**Tempo de Preparo: 20 minuto(s) | Rendimento: 1 porções | Dificuldade: Fácil**

### Ingredientes

- 1 copo (200 ml) de leite
- 3 colheres (sopa) de **Cereal Arroz e Aveia Piracanjuba**
- Frutas para decorar

### Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque o leite e o cereal e leve ao fogo, misturando, até obter um mingau com textura cremosa;
2. Coloque o mingau em um bowl e decore com frutas. Se quiser, use a criatividade e crie carinhas ou bichinhos para uma refeição ainda mais divertida!

### Informação Nutricional

Quantidade por receita

Valor Energético	263 Kcal
Caboidratos	43 g
Proteínas	7,8 g
Gorduras totais	6,6 g
Gorduras saturadas	3,7 g
Gorduras trans	0,0
Fibra alimentar	2,1 g