

ALIMENTOS



Aveia



Maçã



Leite

PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

2 Chávenas de chá de flocos de aveia;
4 Chávenas de chá de leite magro;
2 Maçãs raladas;
2 Paus de canela;
Casca de limão;
Canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

Numa panela coloque o leite juntamente com os paus de canela e a casca de limão. Acrescente as maçãs raladas e os flocos de aveia, e leve ao lume. Depois de ferver, deixe cozinhar em lume brando e vá mexendo com frequência. Retire quando a consistência for cremosa, semelhante à do arroz-doce. Retire tanto os paus de canela como a casca de limão e sirva polvilhado com canela em pó.

