

- Papas quentes de aveia acompanhadas -

Ingredientes:

- 250 ml de leite (do que mais gostarem)
- ½ maçã cortada em bocadinhos pequenos
- ½ figo seco ou 1 tâmara, cortados aos bocadinhos
- 1 colher de café de canela
- ½ colher de café de curcuma
- ½ colher de sopa de sementes de linhaça trituradas na hora ou de farinha de linhaça.
- 4 nozes cortadas

Modo de preparação:

Leva o leite ao lume com todos os ingredientes, exceto as nozes.

Vai sempre mexendo, quando ferver deixa mais um pouco, sem parar de mexer, até engrossar.

Retira do lume, pode ou não triturar. Adiciona as nozes.