



PÊRA/MAÇÃ COZIDA

INGREDIENTES

- 1 unidade média de pera sem casca (110 g) ou 1 unidade pequena de maçã Fuji sem casca crua (80 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MODO DE PREPARO Lave, seque retire a casca e corte a pera ao meio, no sentido do comprimento. Com uma colher de chá, descarte o miolo com as sementes. Descarte o cabo e corte cada metade em fatias finas, de 0,5 cm, no sentido do comprimento. Numa tigela de vidro média coloque as fatias de pera, e o mel. Cubra com um prato e leve ao micro-ondas para rodar por 3 minutos, em potência alta. Com cuidado e utilizando um pano de prato – a tigela vai estar quente – retire a tigela do micro-ondas e misture delicadamente com uma colher para que as fatias cozinhem por igual. Cubra novamente e volte ao micro-ondas para rodar por mais 2 minutos, até que a pera fique bem macia e uma caldinha se forme. Com cuidado, novamente, retire a tigela do micro-ondas. Sirva a pera morna [ou fria] com a caldinha que se formou na tigela. Fica uma delícia pura com iogurte cremoso. PODE ARMAZENAR Dura até 5 dias na geladeira. Espere a pera esfriar completamente antes de armazenar num pote com fechamento hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	0 %