



MOLLETES DE PERA CARMELIZADA

De preferencia utilizar bolillo o pan blanco y evitar el bolillo salado (birote)

10 minutos

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de bolillo (61 g)
- 3 cucharaditas de mantequilla (12 g)
- 1 pieza de pera (190 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el bolillo por la mitad y retirar el migajón, untar con una cucharadita de mantequilla a cada mollete.
- 2º Cortar la pera en rebanadas delgadas.
- 3º Calentar el sartén y colocar el resto de la mantequilla, incorporar la pera y posteriormente la canela. Dejar caramelizar hasta tomar una consistencia suave.
- 4º Calentar las piezas de pan en un sartén hasta suavizar y colocar encima los trozos de pera caramelizada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (118 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	189 kcal	9 %
GRASA	5 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	17 %
COLESTEROL	12 mg	14 mg	5 %
SODIO	145 mg	172 mg	7 %
H. CARBONO	28 g	33 g	11 %
AZÚCARES	7 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	—