Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Pêra/Maçã Cozida sem canela

Ingredientes

ou

1 unidade média de pera sem casca (110 g)

ou

1 unidade pequena de maçã Fuji sem casca crua (80 g)

ou

1 colher de sopa de mel (15 g)

Método de preparo

1

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.