

CREME DE PERA E AMEIXA

creme cozido de pera e ameixas pretas

 40 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de pera [330 g]
- 1 copo de suco de laranja [263 g]
- 4 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [38 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar as peras e cortar grosseiramente, as ameixas poderão ser picadas, ou para facilitar o processo, você poderá bater as peras e as ameixas em liquidificador. Levar as ameixas e as peras previamente picadas ou batidas à uma panela, deixe no fogo até que reduza pela metade. Coloque em potinhos e leve ao congelador por até 3 m. Você poderá servir congelado como sorvete ou resfriado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [87 g]	% DDR
ENERGIA	68 kcal	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	18 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %