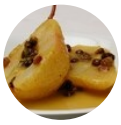
Viviane Loyola Nery
Nutricionista · 11863



PERAS ASSADAS NO MICRO-ONDAS

4.5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de pera (380 g)
- 50 ml de suco de laranja pêra e 1 colher de sopa de raspas de laranja
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)
- 1 colher de chá rasa de amido de milho (4 g)
- 50 ml de água
- 1 pitada generosa de canela em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Lave muito bem as peras sob água corrente. Corte as peras ao meio, no sentido do comprimento. Com uma faquinha, retire as sementes. Disponha as metades numa assadeira refratária.

2º Coloque os ingredientes restantes numa tigela refratária, misture e deixe cozinhar no microondas por 2 minutos, em potência alta.

3º Retire a calda do microondas e distribua sobre as peras. Cubra a assadeira refratária com uma tampa plástica própria para uso em microondas.

4º Leve as peras ao microondas e deixe cozinhar por 5 minutos, em potência alta.

5º Retire a assadeira do microondas e deixe descansar por 5 minutos. Sirva morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %