

PERA AL MICROONDAS CON YOGUR

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 1 pera
- 1 yogur natural
- 10 g de arroz inflado



Elaboración:

1. Pelar la pera, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
2. Colocar en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 4-5 minutos. Escurrir.
3. Disponer la pera en un plato.
4. Batir el yogur y salsear la pera.
5. Decorar con los granos de arroz inflado.



Observaciones y recomendaciones:

Si existen distensión abdominal con el consumo de lácteos elaborar la receta, de inicio, sin el yogur y hasta mejorar tolerancia. Podemos escoger también una versión con la especificación sin lactosa. En caso de esteatorrea escoger un yogur natural desnatado.



Valoración nutricional por ración:

| Energía | Proteínas | Grasas | Carbohidratos |
|------------|-----------|--------|---------------|
| 84,16 kcal | 2,88 g | 1,88 g | 13,94 g |