



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.

Recomendaciones

Podemos elaborar la receta sin el yogur o con una versión sin lactosa según tolerancia.