



Pera al microones amb iogurt

Ingredients (per a 2 racions)

- 1 pera
- 1 iogurt natural
- 10 g d'arròs inflat

Elaboració

1. Peleu la pera, traieu-ne les llavors i el cor. Talleu-la a quarts.
2. Col·loqueu-la en un recipient apte per coure al microones, afegiu-hi un raig d'aigua i coeu el conjunt al microones, a màxima potència, durant quatre o cinc minuts. Escorreu la pera.
3. Disposeu la fruita en un plat.
4. Bateu el iogurt i escampeu la salsa per sobre la pera.
5. Decoreu-la amb els grans d'arròs inflat.

Recomanacions

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