

PUDIN DE PERA

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 200 g de pera madura (1 unidad mediana)
- 1 clara de huevo
- 50 ml de bebida vegetal de arroz
- 30 g de pan blanco



Elaboración:

1. Pelar la pera, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
2. Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 5 minutos.
3. Batir la clara del huevo y la bebida vegetal de arroz en un bol. Introducir el pan y dejar que se ablande durante unos minutos.
4. Escurrir la pera y añadirla al batido. Triturarlo todo.
5. Disponer el batido en moldes individuales aptos para microondas.
6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos y 30 segundos aproximadamente.
7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar magdalena o bizcocho en vez de pan blanco y también servir acompañado de un poco de salsa de frutas, preferiblemente cocidas y según tolerancia.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
90,4 kcal	4,40 g	0,41 g	17, 29 g