



PERES EN ALMÍVAR INFUSIONADES AMB CANELLA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 4 unitats de peres grans
- 500 ml de aigua
- 40 g de sucre
- 1 unitat de canella en rama
- 1 unitat de llima

LA PREPARACIÓ

- Col·loca el sucre i l'aigua en un bol i mescla'l. Incorpora-hi les peres pelades i sense les llavors, prèviament arruixades amb el suc de llima; agrega-hi també la branca de canella i la corfa de la llima, i tapa-ho amb paper film. Cuina les peres al microones a potència màxima 10 a 15 minuts; tin en compte que si la pera no està del tot coberta pel líquid, a mitjan cocció l'hauràs de girar, per a assegurar-te una cocció uniforme.
- Quan la pera estiga tendra, deixa-la refredar i reserva-la fins a l'hora de servir-la.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 31.6 g	Grases 0.31 g
Kcal 145	Proteïnes 1 g