



MIGAS AMB POMA I PERA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 540 g de peres menudes pelades, sense cor i tallades en rodanxes
- 600 g de pomes pelades, sense cor i tallades en rodanxes
- 80 g de sucre moré
- 5 g de mel
- 75 g de farina amb rent
- 2 g de canella en pols
- 30 g de coco deshidratat
- 75 g de mantega

LA PREPARACIÓ

- Col·loca les pomes, les peres, el sucre i la mel en una plata plana per a microones de 2 l de capacitat; calfa-ho, tapat, a temperatura màxima (100°) uns 5 minuts o fins que la fruita es quede blaneta, remenant-ho una vegada durant la cocció.
- Cobertura de migas: mescla la farina, la canella, l'avena i el coco en un recipient; esmicola-ho, mescla-ho amb la mantega i agrega-hi el sucre remenant.
- Cobrix-ho amb les migas; calfa-ho sense tapar a temperatura màxima (100°) uns 6 minuts o fins que la cobertura es quede dura.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 62.6 g	Grases 20.7 g
Kcal 465	Proteïnes 3.4 g