

Pera al microondas con salsa de cacao

Ingredientes (1 ración):

- 1 pera madura
- Medio plátano bien maduro
- 1 c/s de cacao en polvo puro
- Agua



Elaboración:

1. Escurrir la piña, trocear y poner en un cazo. Dejar cocer suavemente mientras se va removiendo hasta que tome un poco de color. Reservar.
2. Pelar la pera, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
3. Colocar en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 4-5 minutos. Escurrir.
4. Disponer la pera en un plato.
5. Triturar el plátano pelado con el cacao y un chorrito de agua hasta formar una textura de salsa.
6. Salsear la pera y servir.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de insuficiencia renal con restricción de potasio y/o fósforo se recomienda preparar la elaboración sin la salsa de cacao.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
130,6 kcal	1,72 g	0,56 g	29,67 g

