



Peras a la Menta

VCT: 128Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Peras	200 gr.	30	2	--
Licor de menta	1 copita	--	--	--
Edulcorante	c/s	--	--	--
Jugo de limón	1 gotita	--	--	--
Colorante vegetal	c/s	--	--	--
Cerezas al marraschino para decorar	1 unidad	--	--	--
		30 gr.	2 gr.	--
		120 cal.	8 cal.	--
		94%	6%	--

Preparación

- Pelar la pera; pincharla. Agregar una taza de agua; jugo de limón, licor de menta y colorante vegetal.
- Tapar y cocinar hasta que la pera esté tierna.
- Dejar enfriar. Agregar edulcorante.
- Servir las peras decoradas con la cereza y el jugo de limón.