



Peras al Horno

VCT: 128Cal.

<u>Ingredientes</u>		<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Grasas</u>
Peras	200 gr.	30	2	--
Vino Blanco	200 gr.	--	--	--
Jugo de limón	5 gr.	--	--	--
Edulcorante	c/s	--	--	--
		30 gr.	2 gr.	--
		120 cal.	8 cal.	--
		93%	7%	--

Preparación

- Lavar y pelar la fruta.
- Colocarla en una asadera con el vino blanco, jugo de limón y agua.
- Cocinar hasta que esté cocida.
- Retirar y agregar edulcorante.

