



Fácil



0 min



1

Peras asadas

Raciones y nutrición

91 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	92%	21 gr.	84 Kcal
--	-----	--------	---------

 GRASAS	0%	0 gr.	0 Kcal
--	----	-------	--------

 PROTEÍNAS	8%	1 gr.	4 Kcal
---	----	-------	--------

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Colocar la pera sobre un plato y asarla en el microondas, tapada, unos 5 minutos.

CONSEJO CULINARIO

El microondas es más práctico para cocer una pera y para una persona.

INGREDIENTES

- 1 pera (200 g)