



Pudin de pera

Ingredientes (para 2 raciones)

- 200 g de pera madura
- 1 clara de huevo
- 50 ml de bebida vegetal (arroz, coco...)
- 2 galletas maria

Elaboración

1. Pelar la pera, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
 2. Colocarla en un recipiente apto para microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante cuatro o cinco minutos.
 3. Batir la clara de huevo y la bebida de arroz en un bol y añadir las galletas. Dejar que se ablanden durante unos minutos.
 4. Escurrir la pera y añadirla al batido. Triturarlo todo.
 5. Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
 6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos y 30 segundos aproximadamente.
- Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.