



Pudin de pera (enriquecido)

Ingredientes (para 2 raciones)

- 200 g de pera madura
- 1 huevo
- 50 ml de leche entera (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 1 c/p de leche en polvo
- 1 galleta tipo maría
- 25 g de pan

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 el huevo y la leche en un bol, y añadir el pan y la galleta. 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.
7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.
8. Si se desea, también se puede servir acompañado de un poco de salsa de frutas (kiwi, melocotón, fresas...).

Recomendaciones

En caso de osteoporosis, utilizar leche enriquecida con calcio y vitamina D.