



Pera no micro-ondas com calda de cacau

Ingredientes (para 1 porção)

1 pera madura

Meia banana bem madura

1 colher (sopa) de cacau puro em pó

Água

Preparo

1. Descascar a pera, retirar as sementes e o miolo. Cortar em quartos.
2. Colocar em um recipiente próprio para micro-ondas, adicionar um pouco de água e cozinhar na potência máxima por 4-5 minutos. Escorrer.
3. Transferir a pera para um prato.
4. Processar a banana descascada com o cacau e um pouco de água até obter uma textura de calda.
5. Regar a pera com a calda de cacau e servir.