



# Pera no micro-ondas com iogurte

## Ingredientes (para 2 porções)

- 1 pera
- 1 copo de iogurte natural
- 10 g de arroz tufado (opcional)

## Preparo

1. Descascar a pera, retirar as sementes e o miolo. Cortar em quartos.
2. Colocar em um recipiente apropriado para cozinhar no micro-ondas, adicionar um pouco de água e cozinhar em potência máxima durante 4-5 minutos. Escorrer.
3. Dispor a pera em um prato.
4. Bater o iogurte e despejá-lo sobre a pera.
5. Decorar com os grãos de arroz tufado.

## Recomendações

Podemos elaborar a receita sem o iogurte ou com uma versão sem lactose, conforme a tolerância.  
O arroz tufado pode ser substituído por pipoca de arroz.