



Pudim de pera (enriquecido)

Ingredientes (para 2 pessoas)

200 g de pera madura

1 ovo

50 mL de leite integral (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

1 colher (sobremesa) de leite em pó

1 biscoito tipo Maria

25 g de pão

Preparo

1. Descascar a pera, retirar as sementes e o miolo. Cortar em quatro partes.
2. Colocá-la em um recipiente próprio para micro-ondas, adicionar um pouco de água e cozinhar na potência máxima durante 4 ou 5 minutos.
3. Bater o ovo e o leite em uma tigela e juntar o pão e o biscoito. Deixar que amoleçam durante alguns minutos.
4. Escorrer a pera e adicioná-la à mistura. Processar tudo em um liquidificador ou mixer.
5. Transferir a mistura para forminhas individuais próprias para micro-ondas.
6. Cozinhar na potência máxima durante 2 minutos e 30 segundos, aproximadamente.
7. Deixar esfriar e desenformar para servir.
8. Se desejar, pode-se também servir acompanhado de um pouco de calda de frutas (kiwi, pêsego, morangos etc.).

Recomendações

Em caso de osteoporose, utilizar leite enriquecido com cálcio e vitamina D.