



Pudim de pera

Ingredientes (para 2 pessoas)

- 200 g de pera madura
- 1 clara de ovo
- 50 mL de bebida vegetal (arroz, coco etc.)
- 2 biscoitos do tipo Maria

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 a clara e a bebida de arroz em uma tigela e adicionar os biscoitos. Deixar que amoleçam durante alguns minutos.
4. Escorrer a pera e adicioná-la à mistura. Processar tudo em 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.