

Bizcocho de pera en la taza



Fácil



5 min.



1 raciones



0,70 €/ración

INGREDIENTES

- 5 c.s. de harina de avena
- 1 pera madura
- 1 huevo
- 1 yogur natural
- 1 c.c. levadura química
- 1 c.c. canela
- 1 c.s de miel



ALERGÉNOS



LÁCTEOS

ELABORACIÓN

1. En una taza de desayuno colocar la harina, la levadura y la canela.
2. Añadir el huevo, el yogur y la miel y mezclar bien.
3. Cortar en trocitos la pera y añadirla a la mezcla.
4. Colocar la taza en el microondas 2 minutos.
5. Esperar que enfríe, espolvorear con canela por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	240 kcal	20 g	7 g	4 g	2 g	4,2g	6,3 g	1 g

NUTRI-SCORE**¡EVITA EL DESPERDICIO!**

- Esta receta es una propuesta para utilizar esa pera que lleva tiempo en la nevera. Las peras pueden ser utilizada para hacer purés que pueden ser consumidos como guarnición de una carne o pescado, o como merienda o postre,

CONSEJOS CONSCIENTES

- La técnica de hacer bizcochos dulces o salados en la taza de desayuno es cada vez más utilizada para comer sano sin perder tiempo.