



# Parfait de pera al horno

Porciones 4 | Tiempo de preparación 15 min |

Tiempo total 39 min

**Equipamiento:** Fuente para hornear, cacerola pequeña, platos para servir, tazas y cucharas medidoras

**Utensilios:** Cuchillo, cuchara, cuchara para mezclar

## Ingredientes

2 peras, Bartlett o Anjou, firmes

½ taza de jugo 100% de manzana

½ taza de agua

1 cuchara de miel

2 tazas de yogur griego natural con bajo contenido de grasas

½ taza de granola

2 cucharas de nueces, o frutos secos sin sal, picadas

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 375 grados.
3. Corte las peras por la mitad a lo largo y retire los centros con una cuchara. Coloque en una fuente para hornear de 8x8 pulgadas con los lados cortados hacia abajo.
4. Vierta el jugo de manzana y el agua sobre las peras y rocíe con miel. Cubra la fuente con papel de aluminio y hornee por unos 35 minutos o hasta que estén tiernas.
5. Cuando las peras estén listas, vierta el líquido que quede en la fuente para hornear en una cacerola pequeña. Reduzca a fuego medio hasta que el líquido forme un jarabe y quede alrededor de  $\frac{1}{4}$  de taza. Reserve y deje enfriar.
6. Divida el yogur en cuatro tazones. Coloque una mitad de pera caliente en cada tazón, con el lado cortado hacia arriba. Cubra con granola y nueces, y rocíe con el jarabe de pera.

## Información nutricional:

Calorías 240   Grasas totales 5 g   Sodio 50 mg   Carbohidratos totales 35 g   Proteína 14 g