MARÍA



POSTRES · VEGETARIANO

Tarta crujiente de pera

45min · 1 ración · 475 kcal

Ingredientes

- Wetabix
- Copos de avena
- Agua
- Yogur natural
- Cacao en polvo
- Chocolate 85%
- Pera

POR RACIÓN

Proteínas	14 g
Grasas	12 g
Hidratos	83 g
Fibra	13 g

Elaboración

1. Empezamos con la base crujiente: machacamos los wetabix con los copos de avena y mezclamos con agua hasta conseguir una pasta
2. En un bol juntamos el yogur con el cacao en polvo, integramos y reservamos
3. Montaje: base crujiente, capa de yogur, base crujiente y capa de yogur, dejamos enfriar
4. Vamos derritiendo el chocolate en el microondas en intervalos y partimos la pera
5. Sacamos el bol, añadimos el chocolate y por encima la pera, dejamos en el congelador 30 minutos y en la nevera otros 10 minutos

RECOMENDACIONES

Podéis variar la base crujiente e incluso la fruta a vuestro gusto.

Hecho con CookNest