

# Crocante de Pera

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de almidón de maíz
- 2- 15 oz latas de peras en rodajas en agua or 100% jugo (reserva ¼ taza de jugo)
- 1 cucharada mantequilla sin sal
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada miel
- ½ taza de granola de canela

## INDICACIONES

1. En un tazón pequeño, disolver la maicena con el jugo de pera.
2. En un sartén, en fuego lento, derretir la mantequilla con la miel y canela.
3. Agregue a la sartén las peras y saltear hasta estén todas combinadas.
4. Agregue lentamente el almidón de maíz con jugo.
5. Hervir a fuego lento hasta que se espesé, unos cinco or seis minutos.
6. Porción en cuatro platos pequeños para servir.
7. Agregue dos cucharadas de granola a cada plato.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>210</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	3%
<b>Sodium</b> 25mg	1%
<b>Total Carbohydrate</b> 41g	15%
Dietary Fiber 2g	7%
<b>Total Sugars</b> 31g	
Includes 24g Added Sugars	48%
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 205mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil



© Culinary Health Education for Families