Pera en Salsa de Naranja

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 peras pequeñas

3/4 taza jugo de naranja (china) 100% natural

4 cucharaditas azúcar

Preparación

1. Pele las peras y cocínelas al vapor en caldera doble 15 minutos.
2. Mezcle el azúcar y el jugo de naranja, y cocínelos a fuego lento 5 minutos. Deje enfriar por 5 minutos.
3. Coloque las peras al vapor en platos individuales. Vierta ¼ del jugo sobre cada una y sirva.

Notas

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute, Delicious Heart-Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sa

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	0 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	22 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	