

DOCE DE PERAS EM CALDA DIET

INGREDIENTES

5 peras duras

2 colheres de sopa de adoçante forno e fogão

cravos a gosto

Pontinha de colher (café) de amido de milho

gotinhas de limão

MODO DE PREPARO

Lave e corte ao meio as peras.

Coloque-as em uma panela e cubra com água.

Acrescente o adoçante, as gotinhas de limão e os cravos.

Cozinhe em fogo baixinho até amolecer e, se for necessário, acrescente mais água fervente para completar o cozimento e deixar uma calda bem líquida.

Quando estiverem macias retire-as e reserve.

Misture o amido de milho à um dedo de água e junte à calda, mexa até ficar levemente grossa.

Desligue o fogo e regue as peras com a calda.

Essa é uma receita deliciosa que não parece diet e cada metade de pera possui apenas 28 calorias com a calda.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34550-doce-de-peras-em-calda-diet.html>