



## MIGAS CON MANZANA Y PERA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 540 g de peras pequeñas peladas, sin corazón y cortadas en rodajas
- 600 g de manzanas peladas, sin corazón y cortadas en rodajas
- 80 g de azúcar moreno
- 5 g de miel
- 75 g de harina con levadura
- 2 g de canela en polvo
- 30 g de coco deshidratado
- 75 g de mantequilla

### LA PREPARACIÓN

- Coloca las manzanas, las peras, el azúcar y la miel en una fuente llana para microondas. De 2 l de capacidad; calienta tapado a temperatura Máxima (100 %) unos 5 minutos o hasta que la fruta quede blandita, removiendo una vez durante la cocción.
- Cobertura de migas : Mezcla la harina, la canela, la avena y el coco en un recipiente; desmenuza y mezcla la mantequilla, y agrega el azúcar removiendo.
- Cubre con las migas ; calienta sin tapar a temperatura Máxima (100%) unos 6 minutos o hasta que la cobertura quede firme.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 62.6 g	Grasas 20.7 g
Kcal 465	Proteínas 3.4 g