

Αχλάδια Φούρνου με Σος Σοκολάτας



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 4 μικρά αχλάδια με το τσαμπί
- 2 κ.σ χυμό πορτοκάλι
- 5 κ.γ άπαχο σος σοκολάτας

Procedure:

- Καθαρίστε τα αχλάδια.
- Βγάλτε τα κουκούτσια καθαρίζοντας από κάτω αλλά μην ενοχλήσετε το τσαμπί.
- Περιχύστε ένα πιάτο με το χυμό πορτοκαλιού και κυλήστε τα αχλάδια μέσα σ' αυτό.
- Θα τα προστατέψει από το μαύρισμα.
- Τοποθετήστε τα σε ένα δοχείο κατάλληλο για τον φούρνο μικροκυμάτων και ψήστε για 3 λεπτά.
- Βάλτε στο ψυγείο και πριν να σερβίρετε ψεκάστε με το σος σοκολάτας.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 130
- Πρωτεΐνη: 1 γρ.
- Υδατάνθρακες: 30 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Ένα ελκυστικό και νόστιμο γλυκό που θα καταπλήξει μικρούς και μεγάλους. Χρησιμοποιήστε ώριμα αχλάδια αλλά όχι μαλακά πολύ γιατί αλλιώς δεν θα στέκονται.