



TAPIOCA CON LECHE SIN LACTOSA SOBRE BASE DE COMPOTA DE PERA



Tiempo de preparación: 30 minutos



Grado de dificultad: medio



Ingredientes para una persona:

- 20 g de tapioca
- 150 ml de leche sin lactosa
- 1 pera mediana
- Azúcar o edulcorante (optativo y en poca cantidad)
- Canela en polvo
- Cáscara de limón



Preparación:

Para la tapioca con leche sin lactosa:

1. Calentar la leche y, a fuego bajo, agregar la tapioca lentamente, removiendo continuamente para evitar que se pegue.
2. Cocinar durante 15 - 20 minutos hasta que la tapioca esté transparente y duplique su tamaño.
3. Añadir la canela en polvo y un poco de azúcar, miel o edulcorante.

Para la compota de pera:

1. Pelar la pera y cortarla en trozos finos.
2. Poner los trozos en una cazuela con un chorrito de agua, la cáscara del limón, la canela y un poco de azúcar o edulcorante.
3. Tapar y cocer a fuego lento hasta que la pera esté blanda.
4. Sacar la piel del limón y aplastar la pera hasta conseguir la textura de compota.
5. Si está muy líquida, dejar cocer unos minutos más sin la tapa para que se evapore el agua.
6. Cuando todo esté frío, colocar una base de compota en un vaso transparente y, encima, la tapioca con leche sin lactosa.