

Ecco una soluzione semplice e rapida per un aperitivo o uno spuntino fresco e leggero

ingredienti
3 pere cosce
80 g di formaggio spalmabile "light"

preparazione
prendete le pere e lavatele, togliete l'estremità e tagliatele in 4 grossi spicchi in verticale.
togliete da ogni spicchio la parte centrale (ovvero l'alloggiamento degli ossicini) e riempite quelle cavità ottenute, con del formaggio spalmabile fresco e light (quello a basso contenuto di grassi).
servire le barchette fresche di frigo.