

Peras Asadas con Nueces y Arándanos



Las peras asadas son un postre sencillo y elegante si las sirves acompañadas de un surtido de quesos. Las peras son una extraordinaria fuente de fibra dietética (especialmente su cáscara), vitamina C, B2 y potasio. Rellena las peras y guárdalas en la olla en la nevera hasta que las vayas a cocinar.

Sirve:

4 raciones

Pieza:

Unidad con Tapa de 1,8 L (2 Qt.)

Bol Pequeño

Valora:

Seleccionar valoración Give Peras Asadas con Nueces y

Arándanos 1/5 Give Peras Asadas con Nueces y Arándanos 2/5

Give Peras Asadas con Nueces y Arándanos 3/5 Give Peras

Asadas con Nueces y Arándanos 4/5 Give Peras Asadas con

Nueces y Arándanos 5/5

[Agregar un Comentario](#)

Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

4

peras, Bosc o Bartlett, lavadas

³?₄

taza de
salsa de arándanos
(208
g)

¹?₂

cucharadita de
canela, en polvo
(1
g)

¹?₄

taza de
nueces, tostadas y picadas
(30
g)

1

cucharadas de
sirope de arce
(21
g)

1

naranja navel

1

onza (28g) por ración de
queso azul, queso cheddar fuerte o tu selección favorita (opcional)

1. Corta la parte inferior de cada pera para que descansa en el fondo de la olla. Quita el tallo superior de la pera y saca las semillas con un cuchillo de pelar o una cuchara pequeña. Recorta la parte superior de la pera lo suficiente para que se pueda colocar la tapa sobre la pera y que no interfiera con la Vapo-Valve?.
2. Combina la salsa de arándanos, la canela, las nueces y el sirope de arce en un bol pequeño.
3. Divide la mezcla de arándanos entre las peras y rellena el centro de cada una.
4. Corta la naranja en cuatro rodajas de 2 pulgadas (5 cm) y ponlas en el fondo de la olla. Pon 1 pera encima de cada rodaja de naranja.
5. Tapa la olla y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve? haga clic, reduce el fuego a bajo. Cocina las peras durante 20 - 30 minutos hasta que estén blandas pero todavía mantengan su forma.
6. Sirve las peras calientes con una cuña de tu queso favorito.

- El tiempo de cocción varía según el tipo y tamaño de pera.
- Sustituye las nueces por almendras.
- Sirve las peras calientes con helado de vainilla o helado de yogur.

Información nutricional por ración

Calorías:

268

Grasa Total:

5g

Grasa Saturada:

1g

Colesterol:

0mg

Sodio:

18mg

Carbohidratos:

59g

Fibra Dietética:

9g

Azúcar:

40g

Proteína:

2g

El análisis nutricional no incluye el queso opcional