

## Peras Asadas con Nueces y Arándanos



### Sirve:

4 raciones

### Pieza:

2 Qt./1.8L Sauce Pan with Cover  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

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.

4 peras, Bosc o Bartlett, lavadas  
 $\frac{3}{4}$  taza de  
salsa de arándanos

(208  
g)

$\frac{1}{2}$  cucharadita de  
canela, en polvo

(1  
g)

$\frac{1}{4}$  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)

### Preparación :

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.

### Consejos:

- 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 1g  
Saturada:  
Colesterol: 0mg  
Sodio: 18mg  
Carbohidratos: 59g  
Fibra 9g  
Dietética:  
Azúcar: 40g  
Proteína: 2g  
El análisis nutricional no incluye el queso opcional