

Piña Salteada con Salsa de Lima y Miel



Sirve:

6 raciones

Pieza:

7 Qt./6.6 L Wok 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:

La piña fresca, cuando está madura, es dulce y refrescante. La piña salteada carameliza sus azúcares naturales y aumenta su delicioso sabor. Este postre que deleita al público se puede hacer con antelación, o saltear y servir caliente sobre helado frío con o sin lactosa.

1 piña natural,
pelada, sin el corazón y cortada a trocitos (aproximadamente 2 tazas)
(330 g)

$\frac{1}{4}$ taza de
miel

(84 g)

3 cucharadas de
zumo de lima recién exprimido
(45 ml)

1 cucharadita de
ralladura de lima, con Cono #1
(2 g)

2 cucharadas de
ron o licor de naranja (opcional)
(30 ml)

2 cucharadas de
coco rallado
(10 g)

1 pinta de
helado de vainilla o de coco
(473 g)

g)
rodajas de lima para decorar (opcional)

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean. Añade la piña y saltea 6 - 8 minutos, removiendo ocasionalmente hasta que esté dorada y caramelizada por todos los lados. El tiempo de cocción puede variar dependiendo de cómo esté de madura la piña.
2. En un bol pequeño combina la miel, el zumo de lima, la ralladura de lima y el ron.
3. Vierte la mezcla de miel sobre la piña y mezcla bien. Cocina 1 - 2 minutos más.
4. Para servir, divide la piña en partes iguales entre seis vasos, pon una bola de helado por encima y decora con el coco tostado y las rodajas de lima.

Consejos:

- Sustituye el helado por yogur o sirve sobre bizcocho.
- Prepara las bolas de helado de antemano y ponlas en el congelador hasta que las vayas a servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 225
Grasa Total: 6g
Grasa 4g
Saturada:
Colesterol: 18mg
Sodio: 36mg
Carbohidratos: 42g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 35g
Proteína: 2g