

Peras escalfadas con canela y frutos rojos frescos

Elegantes peras escalfadas en jugos cítricos aromáticos con especias cálidas: un postre naturalmente dulce que no elevará tu nivel de azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 30 min

Total: 40 min

Porciones: 4

GL 13.6 / GI 17

Ingredientes

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact jugo de naranja, recién exprimido

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly jugo de manzana sin azúcar

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism canela molida

Adds warmth and aromatic complexity nuez moscada molida

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture peras firmes maduras con tallo

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants frambuesas frescas

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids ralladura de naranja, recién rallada

Instrucciones

Step 1

Prepara tu líquido de escalfado batiendo juntos el jugo de naranja, el jugo de manzana, la canela molida y la nuez moscada molida en un tazón pequeño hasta que las especias estén distribuidas uniformemente en el líquido.

Step 2

Usando un pelador de verduras, retira cuidadosamente la piel de cada pera mientras mantienes los tallos intactos para una presentación elegante. Usa una cucharita para melón pequeña o un cuchillo de pelar para quitar el corazón de las peras desde abajo, creando una pequeña cavidad para retirar las semillas mientras dejas la pera entera.

Step 3

Selecciona una cacerola poco profunda o sartén honda lo suficientemente grande para sostener las cuatro peras acostadas de lado. Acomoda las peras peladas en la cacerola y vierte la mezcla de jugos especiados sobre ellas, asegurándote de que el líquido llegue al menos hasta la mitad de la altura de la fruta.

Step 4

Coloca la cacerola a fuego medio y lleva el líquido a un hervor suave: deberías ver burbujas pequeñas alrededor de los bordes pero no un hervor fuerte. Reduce el fuego a medio-bajo para mantener este hervor suave.

Step 5

Escalfa las peras durante aproximadamente 30 minutos, girándolas cuidadosamente cada 7-8 minutos con una cuchara grande para asegurar una cocción y color uniformes. Las peras están listas cuando estén tiernas al pincharlas con un cuchillo pero aún mantengan su forma.

Step 6

Usando una espumadera, transfiere cuidadosamente cada pera escalfada a un plato individual, colocándolas de pie con los tallos apuntando hacia arriba. Si lo deseas, puedes reducir el líquido de escalfado a fuego alto durante 3-4 minutos para crear un almíbar ligero.

Step 7

Decora cada pera con frambuesas frescas dispuestas alrededor de la base y un poco de ralladura de naranja recién rallada por encima. Sirve inmediatamente mientras estén tibias, o refrigera durante 2 horas y sirve frías. Para un mejor control del azúcar en sangre, disfruta después de una comida rica en proteínas.