

# 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 refrigerá durante 2 horas y sirve frías. Para un mejor control del azúcar en sangre, disfruta después de una comida rica en proteínas.