

# Peras escalfadas com canela e frutas vermelhas frescas

*Peras elegantes cozidas em sucos cítricos aromáticos com especiarias quentes—uma sobremesa naturalmente doce que não vai disparar o seu açúcar no sangue.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 30 min

Total: 40 min

Porções: 4

GL 13.6 / GI 17

## Ingredientes

**Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact** suco de laranja, espremido na hora

**Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly** suco de maçã sem açúcar

**May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism** canela em pó

**Adds warmth and aromatic complexity** noz-moscada em pó

**Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture** peras firmes maduras com talos

**Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants** framboesas frescas

**Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids** raspa de laranja, ralada na hora

# Instruções

---

## Step 1

Prepare o seu líquido de escalfar batendo juntos o suco de laranja, suco de maçã, canela em pó e noz-moscada em pó numa tigela pequena até que as especiarias estejam distribuídas uniformemente pelo líquido.

## Step 2

Usando um descascador de legumes, remova cuidadosamente a casca de cada pera mantendo os talos intactos para uma apresentação elegante. Use uma colher de melão pequena ou faca de legumes para retirar o miolo das peras por baixo, criando uma pequena cavidade para remover as sementes enquanto deixa a pera inteira.

## Step 3

Escolha uma panela rasa ou frigideira funda grande o suficiente para segurar todas as quatro peras deitadas de lado. Arrume as peras descascadas na panela e despeje a mistura de suco temperado sobre elas, garantindo que o líquido suba pelo menos até metade das frutas.

## Step 4

Coloque a panela em fogo médio e leve o líquido a uma fervura suave—você deve ver pequenas bolhas nas bordas mas não uma fervura forte. Reduza o fogo para médio-baixo para manter esta fervura suave.

## Step 5

Escalfe as peras por aproximadamente 30 minutos, virando-as cuidadosamente a cada 7-8 minutos com uma colher grande para garantir cozimento e cor uniformes. As peras estão prontas quando ficarem macias ao serem perfuradas com uma faca mas ainda mantiverem sua forma.

## Step 6

Usando uma escumadeira, transfira cuidadosamente cada pera escalfada para um prato de servir individual, colocando-as em pé com os talos apontando para cima. Se desejar, você pode reduzir o líquido de escalfar em fogo alto por 3-4 minutos para criar uma calda leve.

---

## Step 7

Decore cada pera com framboesas frescas arrumadas ao redor da base e uma pitada de raspa de laranja ralada na hora por cima. Sirva imediatamente enquanto quente, ou refrigere por 2 horas e sirva frio. Para melhor controle do açúcar no sangue, aproveite após uma refeição rica em proteínas.