

Peras al Horno con Canela

Estas peras rellenas son fáciles de hacer y un delicioso postre o merienda.

Rinde: 4 porciones
 Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos
 Tiempo de cocción: 25 a 35 minutos

Fuente: receta modificada de FoodHero

Ingredientes

- 2 peras maduras
- 3 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharaditas de miel o azúcar moreno
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 cucharada de arándanos secos

Pasos

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Corta las peras por la mitad a lo largo. Saque las semillas con una cuchara.
3. Coloque las peras en un plato para horno. Llène los centros con nueces picadas y rocíe aproximadamente media cucharadita de miel o azúcar morena sobre cada mitad de pera.
4. Espolvorea cada mitad con canela y arándanos.
5. Hornee a 350 grados durante 25 a 35 minutos o hasta que las peras estén suaves al pincharlas con un tenedor. Servir caliente.

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Plato de hornear



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 pera	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	69
Grasa total:	0g
Grasa saturada:	0g
Colesterol:	0mg
Sodio:	16mg
Carbohidratos totales:	16g
Fibra dietética:	1g
Azúcares Totales:	14g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	1g

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio: \$7.88

Costo promedio/porción: \$1.97

La receta hace: 4

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Canela Molida



Añadir 1 al carrito
Nueces, bolsa de 4 onzas



Añadir 2 al carrito
Pera fresca



Agregar 1 al carrito
Azúcar morena clara, 32 oz.



Añadir 1 al carrito
Arándanos

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de preparación

- Si sus peras están muy firmes e inmaduras, déjelas a temperatura ambiente en una bolsa de papel para ayudar a que maduren más rápido.
- Las peras maduras deben refrigerarse para retardar el proceso de maduración y guardarse para usarlas hasta cinco días después.
- Las mejores peras para hornear son las peras Bosc y Anjou, mantendrán su forma y no se desmoronarán.

Recetas similares

- Ensalada de verduras tiernas con peras

