

Peras Acarameladas

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	8	260g

INGREDIENTES

- 8 peras medianas maduras pero firmes
- 1/2 taza de azúcar moreno integral
- 3/4 vaso de crema vegetal (opcional)
- 3/4 vaso de agua filtrada
- 1 rama de canela en rama
- 1 cucharadita de canela en polvo

PREPARACIÓN

1. Seleccionar peras maduras pero firmes. Pelarlas cuidadosamente conservando su forma, cortarlas por la mitad longitudinalmente y retirar el centro y semillas con una cuchara pequeña o descorazonador, creando una cavidad uniforme.

2. En una sartén amplia de fondo grueso o cacerola baja, preparar el caramelo colocando el azúcar moreno y el agua. Cocinar a fuego medio-bajo sin remover inicialmente, dejando que el azúcar se disuelva completamente.

3. Una vez que el azúcar esté completamente disuelto, aumentar ligeramente el fuego y cocinar removiendo ocasionalmente hasta obtener un caramelo dorado y aromático. Este proceso toma aproximadamente 8-10 minutos.

4. Cuando el caramelo tenga un color ámbar perfecto, agregar cuidadosamente las mitades de pera con la parte cortada hacia abajo. Añadir la rama de canela entera para infundir el aroma durante la cocción.

5. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar parcialmente la sartén y cocinar las peras durante 10-12 minutos, volteándolas delicadamente a la mitad del tiempo para que se caramelicen uniformemente por ambos lados.

6. Opcional: En los últimos 2-3 minutos de cocción, agregar la crema vegetal batida suavemente para crear una salsa más cremosa y suave que acompañe las peras.

7. Retirar del fuego cuando las peras estén tiernas al pincharlas con un tenedor pero mantengan su forma. Rociar con el caramelo de la sartén y espolvorear generosamente con canela en polvo.

8. Servir tibias o a temperatura ambiente, decoradas con la rama de canela y acompañadas del caramelo restante como salsa. Se pueden guardar refrigeradas hasta 3 días y recalentar suavemente antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (260g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 193 kcal
- Hidratos de carbono: 47.3g (energía natural de frutas)
- Proteínas: 0.9g (aminoácidos esenciales de la fruta)
- Lípidos: 1.5g (grasas naturales mínimas)
- Azúcares: 33.9g (fructosa natural + azúcar moreno)
- Fibra: 7.1g (excelente para digestión)
- Sodio: 14.9mg (muy bajo en sodio)
- Calcio: 20.8mg (fortalecimiento óseo)
- Hierro: 0.4mg (transporte de oxígeno)

? BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS PERAS:

- FIBRA SOLUBLE: Pectina para control de colesterol y glucemia
- POTASIO: Mineral esencial para función cardíaca (190mg por pera)

- VITAMINA C: Antioxidante para sistema inmunológico (7mg)
- VITAMINA K: Coagulación sanguínea y salud ósea
- COBRE: Formación de colágeno y absorción de hierro
- ÁCIDO FÓLICO: Síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos
- ANTIOXIDANTES: Flavonoides como quercetina y kaempferol
- SORBITOL: Azúcar natural con efecto prebiótico suave

? PROPIEDADES MEDICINALES DE LA CANELA:

- CINAMALDEHÍDO: Compuesto activo con propiedades antiinflamatorias
- REGULACIÓN GLUCÉMICA: Mejora sensibilidad a la insulina
- ANTIOXIDANTES: Protección celular contra radicales libres
- ANTIMICROBIANA: Propiedades antibacterianas y antifúngicas
- DIGESTIVA: Estimula enzimas digestivas y reduce gases
- TERMOGÉNICA: Acelera ligeramente el metabolismo
- NEUROPROTECTORA: Beneficios para función cognitiva

? BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- DIGESTIÓN: Fibra de peras + propiedades digestivas de canela
- CORAZÓN: Potasio para presión arterial + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- CONTROL GLUCÉMICO: Fibra soluble + canela reguladora
- SACIEDAD: Alto contenido de agua y [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra")
- ANTIENVEJECIMIENTO: Antioxidantes múltiples
- HIDRATACIÓN: 84% de agua natural en las peras
- ALCALINIZANTE: Efecto alcalino en el organismo

? ALTERNATIVA SALUDABLE:

- Versión más ligera que [deliciosos postres](/category.php?id=6 "deliciosos postres") con crema láctea
- Azúcar moreno conserva minerales vs azúcar refinado
- Fruta como base principal del postre
- Preparación sin grasas trans ni conservantes
- Rica en fibra natural vs postres procesados

??? CONSEJOS CULINARIOS PROFESIONALES:

- Elegir peras Conference o Anjou para mejor textura
- No sobrecocinar para mantener forma y textura
- Caramelo punto perfecto: color ámbar dorado
- Voltear peras con cuidado para evitar roturas
- Servir tibio para mejor experiencia sensorial

? COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Peras en almíbar comercial: 68 kcal + conservantes
- Estas peras: 193 kcal con fibra y minerales naturales
- Mayor contenido de antioxidantes por cocción suave
- Sin conservantes ni aditivos artificiales

? VARIACIONES GOURMET:

- Agregar vainilla natural o extracto de almendra
- Incorporar jengibre fresco rallado
- Decorar con nueces tostadas o almendras laminadas
- Acompañar con yogur griego natural
- Versión con vino tinto para adultos

? TIEMPO DE PREPARACIÓN OPTIMIZADO:

- Preparación de peras: 8 minutos
- Elaboración de caramelo: 8-10 minutos
- Cocción de peras: 10-12 minutos
- Presentación y servido: 2 minutos

? CIENCIA CULINARIA:

- Caramelización: Reacción de Maillard en azúcares
- Cocción suave preserva vitaminas termolábiles
- Canela potencia absorción de antioxidantes
- Pectina de peras se concentra con cocción
- Fibra soluble forma gel beneficioso

? BENEFICIOS ESPECÍFICOS:

- ESTREÑIMIENTO: Fibra soluble + sorbitol natural
- COLESTEROL: Pectina se une a ácidos biliares
- DIABETES: Fibra ralentiza absorción de azúcares
- HIPERTENSIÓN: Potasio regula presión arterial
- INFLAMACIÓN: Antioxidantes + canela antiinflamatoria

? APTO PARA DIETAS:

- Vegetarianos y veganos (sin crema opcional)
- Personas con intolerancia a lactosa
- Dietas ricas en fibra
- Alimentación mediterránea
- Dietas antiinflamatorias

?? PRESENTACIÓN ELEGANTE:

- Servir en platos individuales precalentados
- Decorar con rama de canela y menta fresca
- Acompañar con helado de vainilla natural
- Rociar caramelo en diseños artísticos
- Espolvorear canela en polvo tamizada

? VALOR NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más fibra que la mayoría de postres
- Antioxidantes concentrados por cocción
- Minerales biodisponibles del azúcar moreno
- Hidratación natural por contenido de agua
- Enzimas digestivas de especias

? BENEFICIOS COGNITIVOS:

- Glucosa natural para energía cerebral

- Antioxidantes protegen neuronas
- Canela mejora función cognitiva
- Potasio para transmisión neuronal
- Vitaminas B para metabolismo neuronal

???? IDEAL PARA DEPORTISTAS:

- Carbohidratos naturales para recuperación
- Potasio para función muscular
- Antioxidantes para recuperación post-ejercicio
- Hidratación natural
- Energía sostenida por fibra

TÉCNICA CULINARIA AVANZADA:

- Caramelo húmedo vs seco para mejor control
- Cocción en dos fases: caramelo + fruta
- Temperatura controlada para textura perfecta
- Tiempo exacto para punto óptimo
- Presentación profesional con salsa integrada

BENEFICIOS ESTACIONALES:

- Otoño-invierno: Especias cálidas y reconfortantes
- Aprovechamiento de peras de temporada
- Postre casero vs opciones comerciales
- Aromas que crean ambiente acogedor
- Tradición culinaria familiar

PROPIEDADES AROMÁTICAS:

- Canela estimula sistema nervioso
- Aromas reducen estrés y ansiedad
- Experiencia sensorial completa
- Memoria olfativa positiva
- Ambiente hogareño y reconfortante

Este postre representa la perfecta armonía entre simplicidad y sofisticación, demostrando cómo ingredientes básicos pueden crear una experiencia culinaria extraordinaria que nutre el cuerpo con fibra, antioxidantes y minerales mientras deleita los sentidos con aromas y sabores reconfortantes, ideal para compartir en familia o impresionar a invitados con un postre casero elegante y nutritivo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>