

Peras Al Jengibre



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos (Cocción: 25 minutos)

Ingredientes:

4 kg de peras

1 cs de almidón de maíz

3 cs de miel de arroz

Un pincho de sal

2 cc jugo de jengibre

½ de tz jugo de manzana orgánico

El paso a paso

1. Cuece las peras, enteras, con poca agua (un fondo de 1 cm) y el pincho de sal.
2. Aparte mezcla el almidón de maíz en el jugo de manzana, y añádelo a la olla de cocción.
3. Deja hervir 1 minuto a fuego lento, removiendo constantemente hasta que espese.
4. Agrega un poco del jugo de jengibre, prueba, y decide al gusto el punto ideal (si añades demasiado puede picar porque es fuerte, la idea es un suave toque, pero que no predomine su sabor), y endulza con la miel de arroz.

(Este postre es una buena opción para combatir el estreñimiento y la sequedad de nariz y garganta)

NOTA:

Puedes tomar una pequeña porción de postre todos los días, para saciar la necesidad de dulce. Día con día disminuirá, pues tus comidas tienen dulzor. La recomendación es tomar el postre media hora después de que termines de comer, o a media tarde.

Hoja 1 de 1