



Dietas Especiais: Receitas

Sem glúten

Peras com Chocolate

🕒 15 min.

👤 Fácil

💶 Económico

✂️ 8 doses

Ingredientes

4 peras
100 g de açúcar
1 c. de sopa de manteiga
1 pau de canela
amêndoas laminadas q.b.
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

Energia	233,2 kcal	12%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	12,9 g	18%*
Hidratos de Carbono	26,3 g	10%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Descasque as peras com uma faca mantendo o pé. Coza em 1/2 l de água com açúcar e canela até ficarem moles.

- 2 Escorra e corte em fatias ao alto, sem chegar ao pé.
- 3 Coloque-as em taças, de modo a que fiquem abertas em forma de livro.
- 4 Parta o chocolate em pedaços e derreta em banho maria com a manteiga e 1/2 copo de água, até obter um molho homogéneo. Verta uma parte deste molho de chocolate sobre as peras. Sirva o resto do molho numa molheira à parte.