

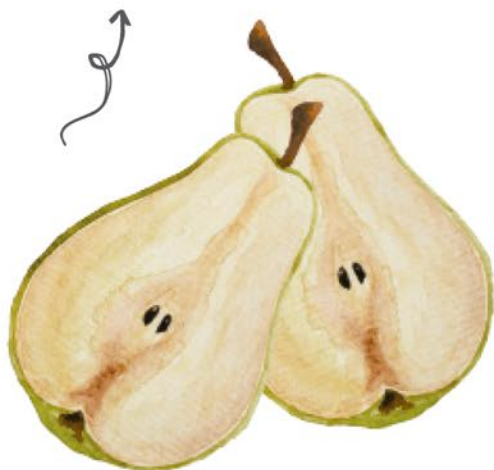
# PERAS BÊBEDAS

## INGREDIENTES

- 4 peras variedade Rocha
- 1 maçã
- 1 laranja
- 500ml de vinho tinto
- 2 c. sopa de hortelã fresca
- 4 c. sopa de mel
- 2 paus de canela
- 1 limão
- 300ml de água



Oste por alimentos da época e nacionais. São geralmente, mais económicos, saborosos e nutricionalmente mais ricos.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 60 minutos



VERÃO

PARA DIAS  
DE FESTA

**Nota:** Esta sugestão não se adequa a crianças, adolescentes, grávidas e a lactantes.

## PREPARAÇÃO

- 1 Descasque as peras e coloque-as num tacho com vinho tinto, água, mel, paus de canela, casca de laranja e limão. Junte também a maçã com casca aos cubos, a laranja descascada em gomos e um raminho de hortelã.
- 2 Deixe cozinhar durante 45 minutos, sem tapan. Retire as peras e os paus de canela e reserve.
- 3 Com a ajuda de uma varinha mágica, triture o preparado que ficou no tacho até ficar uma calda homogénea. Leve ao lume durante mais 10 a 15 minutos, até reduzir um pouco.
- 4 Sirva as peras frias com a calda por cima e decore com folhas de hortelã.

Calorias  
210

Proteína  
1g

Gordura total  
1g ●

Gordura saturada  
0g ●

Hidratos de Carbono  
40g

Açúcares  
40g ●

Fibra  
5g

Sal  
0,1g ●

Por dose/pessoa (350g)