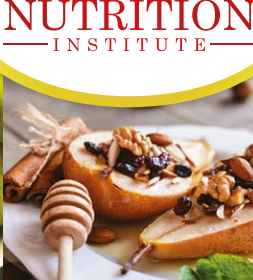


P E R A

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Fibre

Che abbiano la buccia di colore rosso, verde, gialla o striata, le pere sono un'eccellente fonte di fibre. Un frutto ne contiene ben 6 g dei 30 g del fabbisogno giornaliero.

Le **fibre**, solubili e insolubili, racchiuse soprattutto nella buccia delle pere, sono importanti per il corretto funzionamento dell'organismo: favoriscono la digestione e la regolarità intestinale, sostengono la salute del cuore, regolano gli zuccheri nel sangue ed aumentano il senso di sazietà, facilitando il controllo del peso.



Minerali e Fitonutrienti

Tutta la frutta e verdura, quindi anche le pere, sono una risorsa naturale di **antiossidanti** e **fitonutrienti**. Il particolare colore della buccia delle diverse varietà di pera, identifica le loro proprietà di rallentamento dei processi di invecchiamento: un valido aiuto per contrastare i segni del tempo!

Una pera di media dimensioni, inoltre, fornisce più di 200 mg di **potassio**: minerale fondamentale per il controllo della pressione sanguigna e per la funzionalità della mente e dei muscoli.



Vitamine

La pera, con sole 100 calorie a porzione, racchiude una quantità elevata di Vitamina C, corrispondente circa al 10% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

La **Vitamina C** aiuta a mantenere la pelle bella, sana e luminosa, favorendo la formazione del collagene e facilitando anche la rimarginazione di ferite e la guarigione da ematomi. Migliora, inoltre, l'assorbimento del ferro e fortifica il sistema immunitario, svolgendo una vera e propria azione antistaminica sull'organismo. Insomma è una vitamina potentissima!



Come scegliere e conservare la pera

La pera è un frutto versatile, adatto alla preparazione sia di piatti dolci sia di piatti salati.

Una volta acquistata, se matura si conserva bene per qualche giorno in frigorifero; se ancora un po' acerba è meglio riporla in un luogo fresco ed asciutto, a temperatura ambiente: ciò faciliterà la sua maturazione, che avverrà lentamente dall'interno verso l'esterno.

Per capire quando è il momento giusto per degustarla, esercita una leggera pressione sul collo del frutto: se risulta morbida al tatto la pera è pronta da mangiare!



10 ricette con la Pera protagonista.

1

Insalata di pere e pinoli.

In una ciotola unisci
1 pera tagliata a fette, 4 tazze
di spinacini, 1 scalogno affettato
finemente, 100 g di feta a pezzetti,
1 manciata di pinoli tostati.
Condisci con sale e pepe
e una vinaigrette ai lamponi.



2

Pere caramellate.

Taglia a metà 2 pere e rimuovi il torsolo.
In una casseruola scalda 2 cucchiari di miele,
aggiungi le pere e lasciale cuocere a fuoco basso
su entrambi i lati per circa 4 minuti.
Servi decorando ogni porzione di pera
con yogurt greco light alla vaniglia.
Una vera bontà!



3

Pere stick.

Voglia di un aperitivo sfizioso?
Ricava da 3/4 pere dei bastoncini e servili
assieme ad una salsa ottenuta aggiungendo
a ½ tazza di crema di sesamo (tahina),
miele, olio extra vergine di oliva
e succo di limone.



4

Pera crumble.

Taglia a cubetti 2 pere; mettili in un pentolino in cui avrai sciolto 2 cucchiari di miele e lascia cuocere per circa 8 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Disponi in 4 coppette, aggiungi frutta secca a pezzetti e yogurt greco magro.



5

Pesce con pere.

La pera è ottima in abbinamento al pesce!
Cuoci al forno per circa 10/12 minuti
a 230 °C 4 filetti di merluzzo
conditi con senape di Digione
e in un'altra teglia 1/2 pere
tagliate a fette assieme a del cavolo nero.



6

Pollo con pere.

Stanco del solito pollo? Provalo con le pere!
Unisci 2 pere tagliate a cubetti con petto di pollo
grigliato e dell'insalata a foglia verde.
Condisci con olio extra vergine di oliva,
un po' di succo di limone
e semi di papavero.



7

Salsa di pere.

In un pentolino versa 1 tazza di spremuta d'arancia e 4 pere tagliate a pezzetti; porta a bollire e lascia cuocere per circa 15 minuti; infine frulla il tutto così da ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Una vera delizia accompagnata a semifreddi, torte o gelati; raffinata abbinata a formaggi freschi o stagionati.



8

Parfait di pera e yogurt.

In 2 bicchieri da dessert versa sul fondo yogurt greco magro, aggiungi cubetti di pera, una manciata di ciliegie o frutti di bosco e mandorle a scaglie; decora con un filo di sciroppo d'acero o miele.



9

Pere al cioccolato fondente.

Stupisci i tuoi ospiti con un dessert leggero e goloso!

Sbuccia 4 pere e lasciale cuocere, a fuoco basso e per una decina di minuti, in un pentolino assieme a 2 tazze di succo d'arancia e 1 cucchiaino di miele.

Versa su ognuna cioccolato fondente fuso e cospargi con scaglie di mandorle.





10

Pera smoothie.

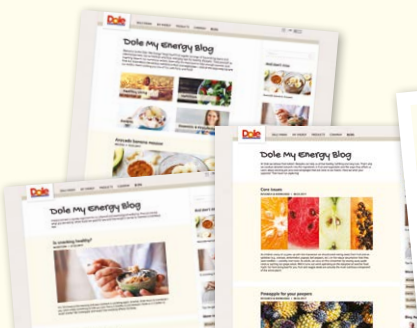
In un frullatore ad alta velocità
mixa 4 pere sbucciate
e tagliate a pezzi,
4 arance pelate a vivo
e 1 cucchiaino di miele.
Una bevanda fresca
e dissetante!



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia