

## PERA

Per la sua facile digeribilità è indicata in tutte le età!

La pera è ricca di zuccheri, in particolare di fruttosio, che richiede un minore intervento di insulina per il suo assorbimento; pertanto può essere concessa, se pur in quantità limitata, ai diabetici. E' una buona fonte di fibra solubile ed insolubile, che contribuisce da un lato alla regolazione delle funzioni intestinali, e dall'altro a tenere sotto controllo la glicemia e l'assorbimento del colesterolo. Ha poche calorie ed è costituita per l'87% da acqua, rappresentando così un valido aiuto nel soddisfare il fabbisogno giornaliero di liquidi. Contiene potassio utile nel prevenire disturbi muscolari e cardiaci. Ha proprietà diuretiche e depurative grazie anche al tannino contenuto nella polpa, che facilita l'espulsione degli acidi urici in eccesso nel sangue, rendendolo un alimento valido nella gotta e nell'artrite. Contenendo pochissimo sodio la pera è indicata nelle cardiopatie.

### Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	35 kcal
Acqua	87,4 g
Proteine	0,3 g
Grassi	0,1 g
Carboidrati	8,8 g
Fibra Alimentare	3,8 g
Sodio	2 mg
Potassio	127 mg

### RICETTA

*Torta di pere, cacao ed amaretti*  
*Ingredienti per 14 persone*

*500 g di farina "00", 250 g di burro, 200 g di zucchero, due uova, 10 pere sbucciate circa, 40 g di amaretti, 10 g di cacao amaro, mezzo limone, un pizzico di sale, una bustina di vanillina, scorza di limone grattugiata, mezza bustina di lievito per dolci.*

Preparare la pasta frolla impastando farina, uova, burro, zucchero, scorza di limone, vaniglia, lievito e sale e farla riposare in frigo per un paio d'ore. Sbucciare le pere, tagliarle a metà e privarle del torsolo e della parte legnosa. Farle bollire per 5/6 minuti in acqua e limone (se sono molto dure). Tirare la pasta dello spessore di 3/4 millimetri e foderare una tortiera (imburrata ed infarinata) di circa 26/28 cm di diametro. Sbriciolare all'interno gli amaretti e spolverizzare di cacao. Disporre le pere a raggiera e coprirle di cacao. Coprire con un altro disco di frolla e cucinare in forno a 180°C per circa 45 minuti.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
361	5,3 g	16,1 g	48,9 g
	6%	40%	54%