



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 pere
- 2 cucchiari di cannella in polvere
- 1 limone
- 1 stecca di vaniglia

PREPARAZIONE

Riempire per $\frac{3}{4}$ di acqua un pentolino, aggiungere la stecca di vaniglia e la scorza della cannella, portare ad ebollizione e lasciare bollire per circa 15 minuti.

Sbucciare le pere, tagliarne il fondo in modo da crearne una base di appoggio. Spruzzare le pere con il succo di limone per non che anneriscano.

Disporre le pere in piedi in una pentola, ricoprirle con l'acqua con la cannella e la vaniglia e porla sul fuoco lasciando cuocere per circa trenta minuti.

Disporre le pere su un piatto. Continuare a far bollire il liquido aggiungendo i 2 cucchiaini di cannella, finchè non si restringe. Versare il liquido sulle pere e conservarle in frigo.

VALORI NUTRIZIONALI (approssimativi per porzione)

CALORIE 70 Kcal

PROTEINE 1 g

CARBOIDRATI 15 g

GRASSI 0 g