

Tarta de Pera y Jengibre

INGREDIENTES:

Porciones: 10

Corteza:

1 taza de nueces
5 dátiles, sin hueso
2 cucharadas. harina de trigo integral
1 cucharada. semilla de lino entera
¼ de cucharadita canela molida
Pizca de sal
1 cucharadita miel de maple

Relleno:

3 peras medianas
1 taza de puré de manzana sin azúcar
1- 1 ½ cucharada. miel de maple
¼ de cucharadita de canela molida
¼ de cucharadita de nuez moscada molida
1 cucharada. jengibre recién rallado
Opcional: agregue 4 oz. arándanos o hojas de menta para adornar



Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 123mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Procese todos los ingredientes de la corteza en un procesador de alimentos durante unos minutos hasta que forme una bola. Presione en un molde para tarta.
3. Unte el puré de manzana sobre la corteza cruda.
4. Corte las peras en rodajas de 1/8 ", no es necesario pelarlas. Combinar en rodajas peras y el resto de los ingredientes del relleno en un tazón grande, luego colóquelos cuidadosamente encima de la capa de puré de manzana.
5. Coloque el molde para tartas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y hornee por 40 minutos o hasta que las peras estén ligeramente doradas.
6. Retire la tarta del horno y deje que se enfríe completamente antes de retirar del molde para tarta. Cortar en 10 rodajas. Sirva caliente o frío.
7. **Opcional:** Decore con arándanos o hojas de menta.

Para obtener más información, comuníquese con The Living Whole Wellness Program para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico a livingwhole@llu.edu