

## Tarta de pera y chocolate sin azúcar



Existen muchas recetas de tartas de pera. Esta está dedicada a los amantes del chocolate negro. Aunque tiene calorías, es saludable al no llevar [azúcar](#). Si se hace con harina de avena en lugar de harina refinada mejor aún.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES:

- 500 g de pera conferencia madura
- 110 g de harina (o harina de avena)
- 5 huevos
- 90 g de chocolate negro
- 1 cucharadita rasa de Estevia en polvo (equivalente a 150 g de azúcar)
- 50 g de mantequilla
- 1 y 1/2 cucharaditas de levadura en polvo.
- Una cucharada de almendras troceadas o de piñones
- 2 cucharadas de ron añejo (solo para adultos)
- Esencia de vainilla 2-3 gotas
- Una pizca de sal

- Un chorrito de leche (opcional si la masa queda muy densa)

## ¿Cómo se prepara?

Separar las yemas de las claras.

Pelar las peras y partirlas a cuadraditos muy pequeños, reservando unos gajos para decorar. Poner una pizca de Estevia, unas gotas de esencia de vainilla y el ron para que maceren. Si no se va a usar ron cubrir para que no se oxiden.

Poner a derretir el chocolate en trocitos al baño María en un cazo o en el microondas (en este caso ponerlo a baja temperatura, poco a poco y moviendo de vez en cuando, vigilando que no se quemé). Derrite la mantequilla y mézclala con el chocolate. Dejar enfriar.

Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Es más rápido si disponemos de procesadora.

Batir las yemas con el Estevia (o el azúcar). Añadir el chocolate con la mantequilla y los trocitos de pera y remover.

Incorporar la harina con la levadura tamizada y mover bien. Si queda muy espesa añadir 1-2 cucharadas de leche. Por último añadir las claras montadas poco a poco y mezclar con movimientos envolventes.

Precalear el horno a 180 °C con aire. Poner en la parte de abajo la bandeja y sobre ella la rejilla, de manera que esta quede a media altura. Cubrir el molde con papel de horno. Para que sea más manejable y hacer con el papel una bola y humedecerlo. Al estirarlo será más fácil cubrir el molde con él.

Verter la mezcla y adornar con los gajos de pera y espolvorear con piñones o trocitos de almendra.

Colocar el molde sobre la rejilla. Hornear a 180 °C unos 40-45 minutos, hasta que al pinchar con un palito este salga limpio.

**\* Niños a partir de 12 meses (sin ron).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!

---