

## Piña asada en almíbar y especias. [Un postre antigrasa

La Piña asada en almíbar y especias es una receta muy exótica con un sabor espectacular. Al mismo tiempo podemos disfrutar también de las virtudes nutricionales de la piña, que es la gran protagonista de este sencillo postre. Esta fruta es, además de nutritiva, medicinal, económica y deliciosa. Hay que decir que contiene una sustancia muy interesante para adelgazar llamada bromelina, de la que ya hemos hablado en otras recetas. Pues la bromelina es muy buena para eliminar las grasas del organismo, de hecho se utiliza para fabricar numerosas píldoras antigrasa. Dicha enzima resulta muy beneficiosa si se toma en platos que se preparen como postre ya que ayuda a hacer la digestión. La piña también contiene alta cantidad de vitamina C, por lo que tiene propiedades antioxidantes, que contrarrestan la acción de los radicales libres o los efectos de una alimentación irregular de frutas y verduras.

### Ingredientes

- 1 piña natural
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 chorrito de ron

### Para el almíbar

- 1 vaso de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 palito de canela
- 6 semillas de cardamomo
- 6 semillas de enebro

### Preparación de la Piña asada

Pelamos la piña y la cortamos a lo largo. La hacemos a la plancha con la mantequilla. A continuación, la colocamos en una fuente para el horno y le echamos el chorrito de ron. Lo metemos en el horno (precalentado) durante 20 minutos a 160°, más 3 minutos de grill.

### Preparación del almíbar

Ponemos el agua en un cacito con el azúcar y las especias. Lo hervimos hasta que se ponga espesito, entonces el almíbar estará listo. Servimos la piña asada con el almíbar por encima. Es un postre sanísimo y desintoxicante.

Si te ha gustado este postre con piña, te recomendamos nuestras **Bolitas de manzana en infusión de té verde**, un postre quemagrasas.