

Peras

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija peras levemente blandas alrededor del tallo y que no tengan magulladuras.
- Para preparar peras, enjuáguelas bien con agua corriente antes de consumirlas.
- Puede guardar peras frescas en el refrigerador por hasta cinco días.
- Las peras contienen fibra, que lo ayuda a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Pastel de pera

Ingredientes:

- 1 lata (20 onzas) de mitades de pera en jugo
- 4 tazas de cubos de torta (1 capa de torta amarilla)
- 1 cucharada de margarina blanda derretida
- 1/2 taza de pasas
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F. Engrase una fuente para horno poco profunda.
2. Escorra las peras, reserve 1 taza de jugo de peras. Corte cada pera en 6 partes.
3. En un bol grande, mezcle las peras y los cubos de torta. Agregue el jugo de pera, la margarina blanda derretida y la canela.
4. Vierta en la fuente para horno preparada.
5. Hornee durante 40 minutos o hasta que la superficie esté dorada.
6. Sirva caliente.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Parfait fácil de pera

Ingredientes:

- 2 tazas de peras picadas
- 1 taza de yogur desnatado de cualquier gusto
- 1 taza cereal listo para consumir

Instrucciones:

1. En 4 bols pequeños o tazas, haga capas con 1/2 taza de pera, 1/4 taza de yogur, 1/4 taza de cereal.
2. ¡Sirva!

¡Pruebe su mezcla favorita de fruta, yogur y cereal en un desayuno rápido o refrigerio!

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Pique las peras y añádalas a la ensalada mixta.
- Coloque tajadas de pera sobre galletas con queso.
- ¡Pruebe un sándwich de mantequilla de maní con tajadas de pera!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!