

Pears

Key Points

- For the best buy, choose pears that are slightly soft around the stem and have no bruises.
- To prepare pears, rinse well with running water before using.
- To store fresh pears, refrigerate up to five days.
- Pears contain fiber, which helps to keep you regular.



Poached Pears with Cider Sauce

Ingredients:

3 cups apple cider
1 teaspoon cinnamon
2 slices fresh ginger root
4 pears, cored and chopped
1 teaspoon mint leaves (optional)

Directions:

1. In a large pot over medium heat, bring the cider, cinnamon, ginger, and 1 cup water to a boil.
2. Add the pears and cook for about 15 minutes. Remove pears.
3. Raise heat to high and cook liquid until it thickens.
4. Pour liquid over pears and serve with mint leaves.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from Angelica Home Kitchen by Leslie McEachern.

Pear Chutney

Ingredients:

4 pears, cored and finely sliced
1 onion, chopped
2 teaspoons honey
1/2 cup white wine vinegar
1 cinnamon stick
1 small bay leaf
salt and pepper

Directions:

1. In a large pot, over medium heat combine all ingredients and bring to a boil.
2. Reduce heat to low and cook for 10 minutes or until the pears turn soft and the mixture thickens
3. Let cool, serve and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from foodandwine.com

Quick Tips

- Chop pears and add to a tossed salad.
- Layer pear slices on cheese and crackers.
- Try sliced pears on a peanut butter sandwich!
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

For more information about Stellar Farmers Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets
Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

Peras

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores peras, elija las que estén ligeramente blandas alrededor del tallo y que no estén estropeadas.
- Para prepararlas, lávelas bien con agua corriente antes de usarlas.
- Si desea conservarlas frescas, las puede refrigerar por hasta cinco días.
- Las peras contienen fibras que lo ayudan a mantener la regularidad intestinal.



Peras escalfadas con salsa de sidra

Ingredientes:

3 tazas de sidra de manzana
1 cucharadita de canela
2 rebanadas de raíz de jengibre fresco
4 peras sin los centros y cortadas
1 cucharadita de hojas de menta (opcional)

Instrucciones:

1. En una cacerola grande a fuego medio, ponga a hervir 1 taza de agua con la sidra, la canela y el jengibre.
2. Agregue las peras y cocine por aproximadamente 15 minutos. Quite las peras.
3. Suba el fuego y, a fuego alto, cocine el líquido hasta que tome consistencia de sirope.
4. Vierta algo de sirope sobre cada pera y sírvalas con las hojas de menta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Adaptada de Angelica Home Kitchen por Leslie McEachern.

Salsa agridulce de pera

Ingredientes:

4 peras sin los centros y cortadas en rebanadas finas
1 cebolla cortada
2 cucharaditas de miel
½ taza de vinagre de vino blanco
1 astilla de canela
1 hoja de laurel pequeña
Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En una cacerola grande a fuego medio, mezcle todos los ingredientes y lleve la preparación a hervor.
2. Baje el fuego y, a fuego bajo, cocine durante 10 minutos o hasta que las peras estén blandas y la preparación se espese.
3. ¡Deje enfriar, sirva y disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Adaptada de foodandwine.com

Quick Tips

- Puedes cortar peras y comerlas en ensaladas.
- Consume rodajas de peras sobre queso y galletas.
- Proba rodajas de peras en un sandwich de manteca de mani.
- Recuerde lavar todas frutas y vegetales antes de usarlos.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).