

## HOW TO:

# PEARS *Peras*

---



**WHAT IS A PEAR?** There are more than 1000 varieties of pears with Bartletts being the most commonly grown pear in the United States. Pears are harvested while unripe, but should be allowed to ripen before eating. As pears ripen the firm flesh softens and the juice and sweetness increase. Pears are an excellent source of dietary fiber and a good source of vitamin C.

**HOW TO SELECT PEARS:** Look for pears that are firm and without bruises or blemishes. They should be picked while firm, as they continue to ripen once off of the tree. Pears come in a variety of colors from light yellow and green, rose-red, or a copper-brown.

**HOW TO PREPARE PEARS:** Before preparing, thoroughly wash the pears. Remove the stems, seeds, and the core of the pear before using.

- **Fresh Pears:** Chop or slice pears to enjoy as a simple snack, or add to fruit salads, green salads, or nonfat yogurt.
- **Baked Pears:** Preheat oven to 400°F. Slice or dice pears into desired size pieces and place in a baking dish. In a mixing bowl, combine apple juice, cinnamon, and a small amount of butter. Pour this mixture over the pears and bake until the pears are tender, about 30 minutes. Serve this warm over banana ice cream or even over pancakes! Make savory baked pears by adding diced pears to a mix of diced vegetables and roast with olive oil, garlic, rosemary or thyme, salt, and pepper.
- **Pears in Dessert:** Slice pears and place on top of a puff pastry with a drizzle of honey to create a great dessert. Make a parfait by layering nonfat Greek yogurt and diced pears tossed with cinnamon, and granola. Pears may also be used in a baked tart or crumble, cooked into a fruit jam, or added to muffins and breads.

**¿QUÉ SON PERAS?** Existen más de 1000 clases de peras, siendo la pera Barlett la más cultivada en los Estados Unidos. Las peras son cosechadas cuando están verdes, pero deben madurarse antes de comerlas. A medida que las peras se van madurando su pulpa firme se va haciendo más suave y jugosa. Las peras son una excelente fuente de fibra dietética y una buena fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR PERAS:** Escoja peras que estén firmes y sin magulladuras o manchas. Deben ser recogidas cuando todavía están firmes, ya que se siguen madurando una vez que son arrancadas del árbol. Las peras vienen en una variedad de colores que van desde el amarillo y verde pálido, hasta el rosado-rojizo, o marrón-cobrizo.

**CÓMO PREPARAR PERAS:** Antes de prepararlas debe lavarlas muy bien. Retire los tallos y el corazón de la pera antes de consumirla.

- **Peras Frescas:** Pique o rebane las peras para simplemente disfrutarlas como una merienda, o añádalas a una ensalada de frutas, ensalada verde, o a un yogur descremado.
- **Peras al Horno:** Precaliente el horno a 400°F. Rebane o corte las peras en cubos del tamaño deseado, luego colóquelas en una bandeja para hornear. En un bol, mezcle jugo de manzana, canela y un poco de mantequilla. Coloque esta mezcla encima de las peras y hornee hasta que las peras se ablanden, por aproximadamente 30 minutos. ¡Sírvalas calientes sobre un helado de banana, o incluso sobre sus panquecas! realce el sabor de las peras horneadas agregando vegetales en cubitos a las peras en cubos y hornéelas con aceite de oliva, ajo, romero o tomillo, sal y pimienta.
- **Peras como Postre:** Para preparar un postre fabuloso, rebane las peras y colóquelas sobre un pastelillo de hojaldre con un chorrillo de miel. Haga un parfait colocando capas de yogur descremado y peras en dados mezcladas con canela y granola. Las peras también pueden prepararse como mermelada y colocarlas como relleno de una tartaleta horneada o de un pastel de migas. Además, esta mermelada de peras se puede untar en panecillos y panes.

