



¡Darles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Peras

Compras y Ahorros

- Seleccione peras firmes sin cortes o magulladuras. Las peras se magullan fácilmente, así que manéjelas con cuidado.
- Las peras se recolectan cuando son maduras pero maduran a la temperatura ambiente para la mejor textura y sabor.
- Las peras pueden tener la mejor calidad y el precio más bajo cuando están de temporada, septiembre hasta mayo dependiendo de la variedad.
- Seleccione peras asiáticas que son perfumadas y sin magulladuras. Peras asiáticas maduras son firmes y no ablandan. Están listas para comer cuando se compran.

La fibra en las peras promueve la buena digestión y ayuda a mantener un corazón saludable.



Variedades de Peras

Bartlett - en forma clásica de pera. Suave, jugosa y muy dulce. De piel roja o verde a amarillo.



Bosc - en forma delgada de pera. Crujiente y dulce. Se siente más firme cuando se presiona. De piel marrón con tonos verdes a amarillos.



Comice - de cuerpo redondo con un cuello muy corto. Suave, jugosa y muy dulce.



Anjou - en forma de huevo. Moderadamente suave y jugosa con una dulzura equilibrada. De piel roja o verde.



Pera asiática - usualmente de forma redonda. Textura crujiente como las manzanas; el sabor y color varían. La piel puede ser verde, amarillo o marrón rojizo y a veces es manchado con pequeñas manchas marrones.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Deje que las peras maduren a la temperatura ambiente. Presione suavemente cerca del tallo. Si el cuello se siente suave, la pera está lista para comer.
- Una vez que estén maduras las peras, use dentro de 3 a 5 días o refrigere para guardarlas más tiempo.

■ Lave las peras con agua fría corriente justo antes de comer, incluso si planea pelarlas.

■ Pele o corte las peras justo antes de usarlas para evitar la pulpa oxidada.

■ Peras asiáticas: guarde hasta 1 semana a la temperatura ambiente o hasta 3 meses en el refrigerador.



Elija las peras
enlatadas en
agua o jugo
100%.

Contribuciones por USAPears.org

Disfrute las Peras

Ensalada de Pollo y Pera

Ingredientes:

- 2 tazas de **peras**, en cubitos (frescas o enlatadas)
- ¼ de taza de **apio**, picado
- ½ taza de **cebolla**, picada (la cebolla dulce será más suave)
- ¼ de taza de **uvas pasas**
- 1 taza de **pollo cocido**, en cubitos
- 2 cucharadas de **yogur** natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de **mayonesa**
- ⅛ cucharadita de **sal**
- Pizca de **pimienta** al gusto
- 1 cucharada de **jugo de limón**

Preparación:

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Mezcle bien. Sirva inmediatamente o enfríe.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2½ tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Postre Crujiente de Peras y Arándanos Rojos

Ingredientes:

- ½ taza de **hojuelas de avena** de la tradicional
- 1 cucharada de **azúcar morena**
- 2 cucharadas de **harina**
- ¼ de cucharadita de **canela**
- 2 cucharadas de **puré de manzana**
- 4 tazas de **peras**, en cubitos (aproximadamente 3 peras)
- 1 taza de **arándanos rojos**, frescos o congelados
- 1 cucharada de **maicena**

Preparación:

1. En un tazón mediano, combine la avena, la azúcar morena, la harina, la canela y el puré de manzana.
2. Combine las peras, los arándanos rojos y la maicena en un recipiente para hornear de 8x8 pulgadas. Espolvoree con la mezcla de avena.
3. Hornee sin tapar a 400 grados hasta que los jugos estén burbujeando la cubierta esté dorada, aproximadamente 20 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Vaya a FoodHero.org/es para recetas de peras fáciles y deliciosas.

Quesadillas de Pera

Ingredientes:

- 4 **tortillas** medianas de trigo integral
- 1 taza de **queso** rallado (pruebe cheddar, jack o pepper jack)
- 1 taza de rebanadas de **pera** (frescas o enlatadas/escurridas)
- ½ taza de **chiles campana verdes** o rojos, finamente picados
- 2 cucharadas de **cebolla** finamente picada (cualquier tipo)

Preparación:

1. Espolvoree ¼ de taza de queso en la mitad de cada tortilla.
2. Divida las peras, los chiles y la cebolla en partes iguales y esparza sobre el queso. Doble cada tortilla a la mitad sobre el relleno.
3. Caliente una sartén o plancha sobre fuego medio. Añada tantas quesadillas caben en una sola capa. Cocine por 2-4 minutos, o hasta que la parte inferior de la quesadilla empiece a dorarse.
4. Con una espátula grande, volte suavemente la quesadilla y cocine el otro lado hasta que esté ligeramente dorado, 2-4 minutos.
5. Deslice suavemente las quesadillas sobre un plato. Cocine cualesquier quesadillas restantes.
6. Corte quesadilla cocida en gajos y sirva.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tortillas dobladas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 5 a 10 minutos por lote



Quando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- lavar las peras bajo agua corriente fría.
- utilizar un abrelatas de manera segura.
- utilizar una cuchara para sacar las semillas y corte una 'v' larga y quitar las fibras desde el núcleo hasta el tallo.
- medir y mezclar ingredientes.