

Las peras



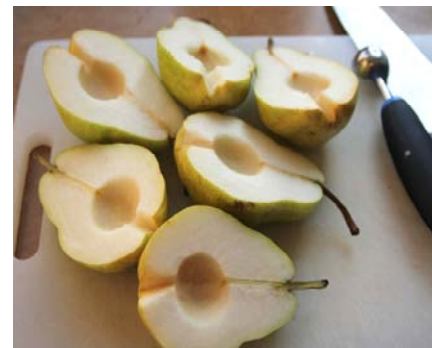
Las peras –una fruta muy versátil– se pueden servir crudas o cocinadas y usarse en ensaladas, sopas y hasta en platillos principales. Son una buena fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Las peras también contienen una tercera parte más de potasio que las manzanas, un importante mineral que ayuda a mantener bien los latidos del corazón, contracción de los músculos y transmisión de los nervios.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos? Esta semana probamos peras que simplemente lavamos, cortamos en rebanadas y servimos... ¡pregúntele a su hijo si le gustaron! He aquí otra forma de servir las peras.

Peras hervidas con granola

Ingredientes:

- 4 peras medianas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 palito de canela o una pizca de canela molida
- 1/2 taza de granola, opcional



Preparación:

1. Corte las peras a la mitad y quíteles las semillas.
2. Coloque las peras, agua, jugo de limón y especias en un tazón para horno de microondas.
3. Cubra con envoltura plástica, dejando abierta una esquina y hornee durante 5 minutos.
4. Revise si las peras se han ablandado y, de ser necesario, hornee durante 3 minutos más.
5. Déjelas enfriar o sívalas frías.
6. Espolvoree las peras con varias cucharadas de granola antes de servir las.

Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.