

PERA

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Peras pueden ser verdes, rojas, amarillas o moradas.
- Seleccione peras que son firmes sin manchas negras. Para comprobar la madurez, presione suavemente cerca del tallo. Cuando este suave esta madura.
- 1 pera pequeña contiene:
 - 18% de su valor diario recomendado de fibra para apoyar la salud digestiva.
 - 10% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Peras contiene un corazón difícil de comer. Coma peras enteras o corte peras en cuartos y quite el corazón si desea. La piel es comestible y es una buena fuente de fibra. Para evitar que las peras en rebanadas se doren, remójelas en 1 cuarto de galón de agua + 3 cucharadas de jugo de limón.

Pruebe las peras:

- *Crudas*, comer como una manzana.
- *Rebanadas* como parte de una ensalada de fruta o verduras.
- *Horneado* con especias para una postre saludable.

GUARDAR

- Guarde las peras a temperatura ambiente hasta que están maduras, alrededor de 2-4 días.
- Guarde peras maduras en una bolsa de plástica en el refrigerador por un máximo de 1 semana.
- Para congelar: Corte las peras y quite el corazón. Ponga en un recipiente y congele por hasta 1 año. Cuando peras congeladas se descongelan la textura se pone mas suave.