

Груши



Хранение

Хранить спелые груши в холодильнике до одной недели.

Способствует Поддержке

Пищеварения и иммунной системы.

Чтобы Созрели

Держите груши при комнатной температуре пока они не станут слегка мягкими.

Назначение

Добавить в йогурт или в кашу (cereal) на завтрак или на закуску.

Десерт из Печеной Груши

Порций: 2

Время приготовления: 35 минут

Ингредиенты

- 2 средние груши
- 2 чайные ложки мёда
- 2 чайные ложки молотой корицы

Можно добавить

½ стакана измельчённых орехов



Photo: My Tu Duong via EatFresh.org

Приготовление

1. Разогреть духовку до 350° F.
2. Промыть груши и нарезать средними ломтиками.
3. Положить груши в безопасное для духовки блюдо и сбрызнуть мёдом, измельчёнными орехами (если вы используете их) и слегка посыпать корицей.
4. Запекать в духовке около 30 минут.

По материалам SuperFood Drive (Модификация Superfoodsrx.com)