

PERAS



ALMACENAMIENTO

Guarde peras maduras en el refrigerador por lo máximo 1 semana.

CÓMO MADURAR

Madúrela a temperatura ambiente hasta que esté un poco blanda.

AYUDA A SOPORTAR

La digestión y el sistema inmune.

CÓMO USAR

Añádala a yogur bajo en grasa o cereal para el desayuno u para una merienda.

POSTRE DE PERAS HORNEADAS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 35 minutos

INGREDIENTES

- 2 peras medianas
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharaditas de canela en polvo

Opcional

½ taza de nueces picadas



Foto: My Tu Duong via EatFresh.org

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Enjuague las peras y córtelas en rebanadas delgadas.
3. Ponga las peras en un plato que puede ir en el horno, y añada las nueces encima de ellas si está usándolas. Llovíznela con la miel y ponga la canela en polvo encima ella.

Adaptada del Programa de Campeones del Cambio