

Peras

Nutrientes Claves

- Vitamina C – cura y cicatriza
- Potasio – importante para el funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios
- Fibra – previene el estreñimiento

Grupo de Comida

El adulto necesita aproximadamente 2 tazas de fruta al día. Una pera de tamaño mediano cuenta por 2/3 de taza.

Almacenamiento y Cuidado

Almacene las peras verdes en un lugar cálido fuera del refrigerador, en un recipiente para frutas o en una bolsa de papel. Revise a diario su madurez.

Evite la fruta magullada o con partes blandas.

Almacene la fruta madura en la parte más fría del refrigerador.

Preparación y Cocimiento

Las peras pueden usarse en la misma forma en que se usan las manzanas: frescas, deshidratadas y en salsa o compota de pera. ¡Son deliciosas! Asegúrese de lavar las peras antes de comer o preparar.

¿Cómo sabe usted cuando las peras están maduras? Suavemente presione cerca del tallo con su dedo pulgar. Cuando se siente un poco blanda con la presión es porque está madura, jugosa y lista para comer. Si usted espera hasta que la fruta esté blanda al tocarla alrededor, lo más probable es que esté muy madura.

Para que las peras no se negreen al abrirlas, rocíelas con jugo de limón

Usos y Consejos

Las siguientes son algunas formas de usar las peras:

- Añada peras frescas y en tajadas a las ensaladas
- Añada peras frescas o pedazos de peras deshidratadas a los panecillos tipo, quickbread, muffins y coffee cake
- Haga mermelada, conserva agridulce (chutney) o mantequilla de pera
- Las peras quedan muy bien al hornear, al cocer en agua hirviendo, al sofreír, y al asar en la sartén o en la parrilla

Fuente de información: Anne Hoisington, Servicio de Extensión de OSU. Para más recetas y otros recursos sobre Coma Mejor por Menos, vea nuestra página Internet <http://www.healthyrecipes.oregonstate.edu>