

## PERA

*Hay muchas variedades diferentes de peras. Las que más se encuentran en los mercados son las bosc (de color marrón y dulce), las anjou (pequeña, verde o roja y de sabor suave) y las bartlett (también verde y de sabor suave).*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDA
- SALTEADA
- AL HORNO

### IDEAS PARA RECETAS

- AÑADA RODAJAS DE PERAS FRESCAS A ENSALADAS O SANDWICHES.
- SE PUEDE COCINAR EN ZUMO DE MANZANA HASTA QUE ESTÉ TIERNA.

### ALMACENAMIENTO

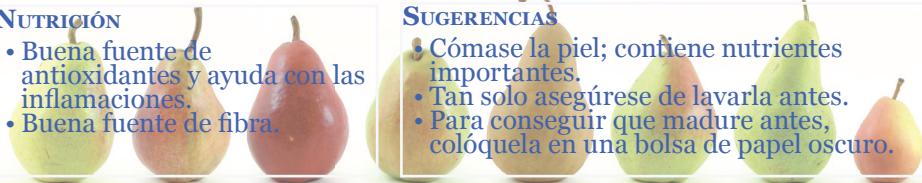
- En el refrigerador si está madura, si no, a temperatura ambiente.
- Mantenga las peras alejadas de piezas de fruta madura, si quiere que duren más tiempo.

### NUTRICIÓN

- Buena fuente de antioxidantes y ayuda con las inflamaciones.
- Buena fuente de fibra.

### SUGERENCIAS

- Cómase la piel; contiene nutrientes importantes.
- Tan solo asegúrese de lavarla antes.
- Para conseguir que madure antes, colóquela en una bolsa de papel oscuro.



## COLIFLOR CON MANTEQUILLA DORADA, PERAS, SALVIA Y AVELLANAS

- **6 cdas.** de mantequilla sin sal
- **1** cabeza de coliflor mediana, cortada en ramilletes pequeños
- De unos **3/4** de pulgada
- **1/2** taza de avellanas sin cáscara, tostadas y picadas
- **8** hojas de salvia fresca, finamente cortada a lo ancho
- **Sal** y pimienta negra recién molida
- **2** peras maduras de tamaño grande, sin el centro y en finas rodajas
- **2** cdas. de perejil italiano fresco, picado

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



PARA TOSTAR LAS AVELLANAS, COLÓQUELAS EN UNA SOLA CAPA SOBRE UNA BANDEJA PARA EL HORNO. HORNÉELAS A **350 °F** DURANTE **14-18** MINUTOS, MOVIÉNDOLAS CADA **5** MINUTOS, HASTA QUE ESTÉN DORADAS. CUANDO TODAVÍA ESTÉN CALIENTES, ES NECESARIO FROTARLAS EN UN TRAPO DE COCINA LIMPIO PARA RETIRAR LA FINA CÁSCARA.

EN UNA SARTÉN DE **12** PULGADAS A FUEGO MEDIO-ALTO, DERRITA LA MANTEQUILLA HASTA QUE ESTÉ DORADA Y CON BURBUJAS. AÑADA LA COLIFLOR, LAS AVELLANAS Y LA SALVIA. COCINE DURANTE **2** MINUTOS, REMOVIENDO OCASIONALMENTE. SAZONE CON UNA CUCHARADITA DE SAL Y MEDIA DE PIMIENTA Y CONTINÚE REMOVIENDO HASTA QUE LA COLIFLOR ESTÉ DORADA, CRUJIENTE POR FUERA Y TIERNA POR DENTRO - DE **6** A **7** MINUTOS MÁS. RETIRE LA SARTÉN DEL FUEGO. AÑADA LAS RODAJAS DE PERA Y EL PEREJIL. REMUEVA SUAVEMENTE PARA COMBINAR TODO Y CALENTAR LAS PERAS. SAZONE, AL GUSTO, CON MÁS SAL. PUEDE SERVIRSE CALIENTE O A TEMPERATURA AMBIENTE.

Made possible by BNY Mellon/Alice P. Chase Trust