

Puré de Para

Rinde 3 ½ tazas

5-6 peras grandes, de cualquier variedad, peladas, sin corazón y troceadas en cubos

¼ taza de agua

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de jugo de limón



Método para el Horno Microondas

1. Combine todos los ingredientes en un tazón de 2 cuartos para microondas.
2. Cubra y coloque en el horno microondas en ptencia ALTA (100%) por 6 minutos.
3. Mezcle el preparado de pera; gire el recipiente en cuarto de vuelta y vuelva a cocinar a temperatura ALTA de 6 a 8 minutos más, o hasta que las peras estén blandas.
4. Machaque para obtener un pure grueso, o licue en la licuadora para lograr un pure fino. Refrigere las sobras.

Método Convencional

1. Agregue ½ taza más de agua a los ingredientes indicados; deje que hiervan.
2. Cocine sobre fuego medio de 15 a 20 minutos, o hasta que las peras estén blandas.

(Sigue detrás)

Puré de Para

Rinde 3 ½ tazas

5-6 peras grandes, de cualquier variedad, peladas, sin corazón y troceadas en cubos

¼ taza de agua

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de jugo de limón



Método para el Horno Microondas

1. Combine todos los ingredientes en un tazón de 2 cuartos para microondas.
2. Cubra y coloque en el horno microondas en ptencia ALTA (100%) por 6 minutos.
3. Mezcle el preparado de pera; gire el recipiente en cuarto de vuelta y vuelva a cocinar a temperatura ALTA de 6 a 8 minutos más, o hasta que las peras estén blandas.
4. Machaque para obtener un pure grueso, o licue en la licuadora para lograr un pure fino. Refrigere las sobras.

Método Convencional

1. Agregue ½ taza más de agua a los ingredientes indicados; deje que hiervan.
2. Cocine sobre fuego medio de 15 a 20 minutos, o hasta que las peras estén blandas.

(Sigue detrás)

Puré de Para

Rinde 3 ½ tazas

5-6 peras grandes, de cualquier variedad, peladas, sin corazón y troceadas en cubos

¼ taza de agua

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de jugo de limón



Método para el Horno Microondas

1. Combine todos los ingredientes en un tazón de 2 cuartos para microondas.
2. Cubra y coloque en el horno microondas en ptencia ALTA (100%) por 6 minutos.
3. Mezcle el preparado de pera; gire el recipiente en cuarto de vuelta y vuelva a cocinar a temperatura ALTA de 6 a 8 minutos más, o hasta que las peras estén blandas.
4. Machaque para obtener un pure grueso, o licue en la licuadora para lograr un pure fino. Refrigere las sobras.

Método Convencional

1. Agregue ½ taza más de agua a los ingredientes indicados; deje que hiervan.
2. Cocine sobre fuego medio de 15 a 20 minutos, o hasta que las peras estén blandas.

(Sigue detrás)

1. Machaque para obtener un puré grueso, o licúe en la licuadora para lograr un puré fino. Refrigere las sobras.

Sugerencia para servir: Emplee el puré de pera como puré de manzana o sobre panqueques, tostadas francesas o helado.

Receta del sitio Web del Pear Bureau Northwest: www.usapears.com

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3 y 4 años pueden ayudar a machacar el preparado de pera.

Otras maneras de utilizar peras en rajas:

- Añádalas en un emparedado para darle un toque dulce.
- Agrégalas a una ensalada verde.
- Cómalas con yogur descremado de fruta o de vainilla.

Sugerencia: Para evitar que tomen un color oscuro, pase las rajas de pera por jugo de limón diluido (1 cucharada de jugo de limón y ½ taza de agua).



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington

1. Machaque para obtener un puré grueso, o licúe en la licuadora para lograr un puré fino. Refrigere las sobras.

Sugerencia para servir: Emplee el puré de pera como puré de manzana o sobre panqueques, tostadas francesas o helado.

Receta del sitio Web del Pear Bureau Northwest: www.usapears.com

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3 y 4 años pueden ayudar a machacar el preparado de pera.

Otras maneras de utilizar peras en rajas:

- Añádalas en un emparedado para darle un toque dulce.
- Agrégalas a una ensalada verde.
- Cómalas con yogur descremado de fruta o de vainilla.

Sugerencia: Para evitar que tomen un color oscuro, pase las rajas de pera por jugo de limón diluido (1 cucharada de jugo de limón y ½ taza de agua).



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington

1. Machaque para obtener un puré grueso, o licúe en la licuadora para lograr un puré fino. Refrigere las sobras.

Sugerencia para servir: Emplee el puré de pera como puré de manzana o sobre panqueques, tostadas francesas o helado.

Receta del sitio Web del Pear Bureau Northwest: www.usapears.com

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3 y 4 años pueden ayudar a machacar el preparado de pera.

Otras maneras de utilizar peras en rajas:

- Añádalas en un emparedado para darle un toque dulce.
- Agrégalas a una ensalada verde.
- Cómalas con yogur descremado de fruta o de vainilla.

Sugerencia: Para evitar que tomen un color oscuro, pase las rajas de pera por jugo de limón diluido (1 cucharada de jugo de limón y ½ taza de agua).



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington