

PERAS

FRESCAS

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 17 ABR 03

Descripción del producto

Las **peras frescas** son de clasificación *U.S. No. 2* o superior. Son de la variedad de temporada invernal D'Anjou.

Presentación/Rendimiento

- Las peras vienen en cajas tipo comercial. Requisitos de tipo de paquete y de tamaño: entre 90 y 165 peras por bandeja o paquete envuelto.
- Una pera fresca pequeña proporciona alrededor de ½ taza de fruta.

Conservación

- Las peras deben guardarse en el refrigerador, en una área relativamente húmeda y bien ventilada. El tiempo de conservación de las peras depende de la variedad, la fuente y el estado de las peras al momento de cosecharse.

Usos y sugerencias

- Sirva peras frescas enteras o cortadas por la mitad y úselas en ensaladas y postres.
- Sírvalas al horno o como acompañamiento en platos de fondo.
- Use peras frescas picadas en cubitos en rellenos para pescado, cerdo y aves, o asadas con hamburguesas.
- Conserve las peras frescas a temperatura ambiente para que maduren. Para determinar si están maduras, presione delicadamente sobre el extremo con el tallo. Si cede ligeramente, la pera D'Anjou está madura y lista para comerse.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Manipule las peras frescas con cuidado para no aplastarlas. Enjuáguelas en agua fría y séquelas antes de servir las.
- Para evitar que las peras cortadas se oxiden, sumérgalas en una solución de agua con limón amarillo: 1 parte de jugo con 3 de agua.

Información de nutrición

- Las **peras** son una **buena** fuente de vitamina C y de cobre, así como una **excelente** fuente de cromo y de fibra dietética.
- La mitad de una pera equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS** de la **Pirámide Alimenticia**.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición			
Porción 1 pera con cáscara (200 g)			
Cantidad por porción			
Calorías	120	Cal. de grasa	0
% Valor diario*			
Grasa total	1 g		2%
Grasa saturada	0 g		0%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	0 mg		0%
Carbohidratos totales			10%
30 g			
Fibra dietética	5 g		21%
Proteína	1 g		2%
Cromo	30%	Cobre	11%
Vitamina A	1%	Vitamina C	13%
Calcio	2%	Hierro	3%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.			

Panecillos de peras y arándanos

½ taza de azúcar
2 tazas de harina para todo uso
½ cda. de bicarbonato de sodio
½ cda. de sal
1 cda. de polvo de hornear
2 peras maduras medianas, sin tallo ni corazón, ralladas
2 huevos
¼ taza de aceite vegetal
1 taza de arándanos

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. Mezcle los ingredientes secos.
3. Bata la pera rallada con los huevos y el aceite. Incorpore los ingredientes secos.
4. Añada los arándanos y mezcle con cuidado.
5. Coloque la masa en moldes para panecillos previamente engrasados y lleve al horno por 20 minutos.

Rinde 12 panecillos

Receta cortesía de fruitfromwashington.com

Información de nutrición para panecillos de peras y arándanos:

Calorías	190	Colesterol	35 mg	Azúcar	12 g	Calcio	17 mg
Calorías de grasa	50	Sodio	190 mg	Proteína	3 g	Hierro	1 mg
Grasa total	6 g	Carbohidratos totales	30 g	Vitamina A	17 RE		
Grasa saturada	1 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	2 mg		

Ensalada tutti frutti

1 naranja (grande) pelada y en gajos
1 pera fresca (mediana) en cubos
2 plátanos (bananas) en rodajas
1 taza de uvas rojas o moradas
½ taza de ciruelas pasas picadas
⅓ taza de nueces asadas

1. En un tazón mediano, combine la naranja con la pera, los plátanos, las uvas, las ciruelas pasas y las nueces.
2. En otro tazón, combine el yogur con las especias para preparar la crema.
3. Inmediatamente antes de servir, añada la crema a la fruta y mezcle bien.

Crema de yogur:

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
¼ cda. de canela molida
⅓ cda. de nuez moscada o cardamomo

Rinde 6 porciones

Receta adaptada de Produce For Better Health Foundation. Visite www.aboutproduce.com para obtener más recetas con peras.

Información de nutrición para cada porción de ensalada tutti frutti:

Calorías	210	Colesterol	<5 mg	Azúcar	23 g	Calcio	99 mg
Calorías de grasa	40	Sodio	30 mg	Proteína	5 g	Hierro	<1 mg
Grasa total	4.5 g	Carbohidratos totales	37 g	Vitamina A	46 RE		
Grasa saturada	0.5 g	Fibra dietética	4 g	Vitamina C	20 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.