



A program of Society of St. Andrew

\$32

will share **360 pounds** of pears which is the same as **1,080 servings** of food to hungry people in need. Normally, this amount of food in the grocery store would cost **\$1.65 per pound** for a total of **\$594.00**.

THANKS to you for helping provide a solution to hunger. We appreciate you being a part of Society of St. Andrew's Adopt a Bushel-Feed a Nation Project.

PEAR



Society of St. Andrew
GLEANNING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

Learn more and sign up at
EndHunger.org/ABFN



PEARS

WHAT ARE PEARS?:

There are more than 1000 varieties of pears with Bartlett's being the most commonly grown pear in the U.S. Pears are harvested while unripe, but should be allowed to ripen before eating. As pears ripen the firm flesh softens and the juice and sweetness increase. Pears are an excellent source of dietary fiber and a good source of vitamin C.

HOW TO SELECT PEARS:

Look for pears that are firm and without bruises or blemishes. They should be picked while firm, as they continue to ripen once off of the tree. Pears come in a variety of colors from light yellow and green, rose-red, or a copper-brown.

HOW TO PREPARE PEARS:

Before preparing, thoroughly wash the pears. Remove the stems, seeds, and the core of the pear before using.

Fresh Pears: Chop or slice pears to enjoy as a simple snack, or add to fruit salads, green salads, or nonfat yogurt.

Baked Pears: Preheat oven to 400°F. Slice or dice pears into desired size pieces and place in a baking dish. In a mixing bowl, combine apple juice, cinnamon, and a small amount of butter. Pour this mixture over the pears and bake until the pears are tender, about 30 minutes. Serve this warm over banana ice cream or even over pancakes! Make savory baked pears by adding diced vegetables and roast with olive oil, garlic, rosemary or thyme, salt, and pepper.

Pears in Dessert: Slice pears and place on top of a puff pastry with a drizzle of honey to create a great dessert. Make a parfait by layering nonfat Greek yogurt and diced pears tossed with cinnamon, and granola. Pears may also be used in a baked tart or crumble, cooked into a fruit jam, or added to muffins and breads.



¿QUÉ SON PERAS?:

Existen más de 1000 clases de peras, siendo la pera Bartlett la más cultivada en los Estados Unidos. Las peras son cosechadas cuando están verdes, pero deben madurarse antes de comerlas. A medida que las peras se van madurando su firme pulpa se va haciendo más suave y jugosa. Las peras son una excelente fuente de fibra dietética y una buena fuente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR PERAS:

Escoja peras que estén firmes y sin magulladuras o manchas. Deben ser recogidas cuando todavía están firmes, ya que se siguen madurando una vez que son arrancadas del árbol. Las peras vienen en una variedad de colores que van desde el amarillo y verde pálido, hasta el rosado-rojizo, o marrón-cobrizo.

CÓMO PREPARAR PERAS:

Antes de prepararlas debe lavarlas muy bien. Retire los tallos y el corazón de la pera antes de consumirla.

Peras Frescas: Pique o rebane las peras para simplemente disfrutarlas como una merienda, o añádalas a una ensalada de frutas, ensalada verde, o a un yogur descremado.

Peras al Horno: Precaliente el horno a 400°F. Rebane o corte las peras en cubos del tamaño deseado, luego colóquelas en una bandeja para hornear. En un bol, mezcle jugo de manzana, canela y un poco de mantequilla. Coloque esta mezcla encima de las peras y hornée hasta que las peras se ablanden, por aproximadamente 30 minutos. ¡Sirvalas calientes sobre un helado de banana, o incluso sobre sus panquecas! realce el sabor de las peras horneadas agregando vegetales en cubitos a las peras en cubos y hornéelas con aceite de oliva, ajo, romero o tomillo, sal y pimienta.

Peras como Postre: Para preparar un postre fabuloso, rebane las peras y colóquelas sobre un pastejillo de hojaldre con un chorrito de miel. Haga un parfait colocando capas de yogur descremado y peras en dados mezcladas con canela y granola. Las peras también pueden prepararse como mermelada y colocarlas como relleno de una tartaleta horneada o de un pastel de migas. Además, esta mermelada de peras se puede untar en panecillos y panes.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG

This agency is an equal opportunity provider.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

Copyright © 2016 Brighter Bites



Society of St. Andrew
CLEANING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

We thank our friends at Brighter Bites for providing the above information.