

Saucy Spiced Pears

Yield: 4 servings

Total time: 20 minutes

Ingredients

- ½ cup orange juice
- 2 tablespoons butter or margarine
- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons lemon juice or water
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon ground ginger (optional)
- Pinch of salt
- 3 large pears, sliced

Preparation Instructions

1. In a large skillet, combine juice, butter, sugar, lemon juice/water and spices. Heat over medium heat until butter has melted, stirring occasionally.
2. Add pears and bring to a boil. Reduce heat to medium and cook, uncovered until the sauce has thickened and the pears begin to soften, 3-4 minutes.
3. Cool slightly. Serve with ice cream or plain yogurt if desired.

Nutrition Highlights

- Pears are high in fiber making this an excellent choice for those trying to up their fiber intake. One serving of this recipe has 5 g of fiber which is about 1/5 of your daily recommended fiber intake.
- A ¾ cup serving has 192 calories with 6 g of fat, 36 g of carbohydrates, and 130 mg of sodium.

Adapted from tasteofhome.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Груши в соусе со специями

Количество: 4 порции

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты

- 1/2 стакана апельсинового сока
- 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина
- 2 столовые ложки сахара
- 2 чайные ложки лимонного сока или воды
- 1 чайная ложка корицы
- 1 чайная ложка молотого имбиря (по желанию)
- Щепотка соли
- 3 большие груши, нарезанные ломтиками

Приготовление

1. В большой сковороде смешайте сок, масло, сахар, лимонный сок/воду и специи. Нагревайте на среднем огне, пока масло не растает, периодически помешивая.
2. Добавить груши и довести до кипения. Уменьшите огонь до среднего и готовьте без крышки, пока соус не загустеет и груши не начнут размягчаться, 3-4 минуты.
3. Немного остудить. По желанию подавайте с мороженым или простым йогуртом.

Содержание Полезных Веществ

- Груши богаты клетчаткой, что делает их отличным выбором для тех, кто пытается увеличить потребление клетчатки. Одна порция этого рецепта содержит 5 г клетчатки, что составляет около 1/5 рекомендуемой суточной нормы клетчатки.
- Порция из 3/4 чашки содержит 192 калории, 6 г жира, 36 г углеводов и 130 мг натрия.

Адаптировано из: tasteofhome.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved