



SOPA DE PURÉ DE CALABAZA Y PERA

PORCIONES: 4-6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MIN

CALORIAS: 150 KCAL

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza en cubos, cruda o asada
- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 peras americanas medianas, sin corazón y en cubos (no es necesario pelarlas)
- 2-4 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- Sal y pimienta para probar
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola mediana a fuego medio, calienta el aceite y agrega el pimiento morrón, la cebolla y el ajo.
2. Saltee durante 3-5 minutos o hasta que estén tiernos. Agregue la pera y la calabaza y suficiente caldo para cubrir las verduras.
3. Cubra la olla y deje hervir a fuego lento 3-20 minutos o hasta que las peras y la calabaza estén tiernas
4. Con una licuadora, haga puré la sopa hasta que quede suave.
5. Ahora agrega sal, pimienta y $\frac{3}{4}$ de taza de yogur. Revuelva hasta que quede suave

NOTAS

También puedes intentar hacer esta sopa en la olla de cocción lenta (sin incluir los condimentos ni el yogur).



ENSALADA DE ESPINACAS Y PERAS

PORCIONES: 3

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

CALORIAS: 200 KCAL

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharaditas de vinagre de champán
- ½ cucharadita de mezcla de especias garam masala
- 4 tazas de espinacas tiernas
- 1 pera madura, cortada en trozos pequeños
- 2 a 3 cucharadas de queso gruyere rallado
- 2 cucharadas de semillas de calabaza, ligeramente tostadas

INSTRUCCIONES

1. Prepara el aderezo de vinagreta: combina el aceite de oliva, la miel, el vinagre y el garam masala en un bol.
2. Coloque las espinacas en una ensaladera grande.
3. Vierta la vinagreta sobre las espinacas. Mezcle para cubrir bien las espinacas con el aderezo.
4. Extienda las rodajas de pera sobre las espinacas.
5. Espolvoree las semillas de calabaza y el queso gruyere rallado sobre la ensalada y sirva.

NOTAS

Esta es una buena receta para hacer si las peras de repente se han vuelto demasiado maduras.



SEMILLAS DE CALABAZA TOSTADAS

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN

CALORIAS: 83 KCAL

INGREDIENTES

- 2 tazas de semillas de calabaza, lavadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Opcional: chile en polvo, sal gráfica, pimentón, tajín, miel, o canela

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 300 F
2. Forrar una bandeja para hornear galletas con papel pergamino
3. Combine todos los ingredientes y extiéndalos en una sola capa
4. Hornear 20 minutos
5. las semillas deben estar doradas y crujientes

NOTAS

Puede almacenar las semillas hasta 3 meses.



PERAS FRITAS EN FREIDORA DE AIRE

PORCIONES: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 13 MIN

CALORIAS: 156 KCAL

INGREDIENTES

- 2 peras Bartlett maduras
- 1.5 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de nuez moscada
- Ingredientes
- opcional: Granola, hojuelas de coco, nueces o pecanas picadas

INSTRUCCIONES

1. Lava, pela y corta las peras en cuartos. Colóquelo en un tazón pequeño para mezclar.
2. Coloque las peras recubiertas en una sola capa en su canasta y fríalas al aire a 380 grados F durante 8 a 12 minutos.
3. Cubra con granola, hojuelas de coco y nueces o nueces picadas.

NOTAS

Intente cortar las rodajas de pera en trozos del mismo tamaño para una cocción uniforme.