

Spiced Pears

Makes 4 servings



Ingredients

- 1 can (15 oz.) sliced pears, undrained*
- 4 slices fresh ginger, peeled
- 1/4 tsp. nutmeg (or pumpkin pie spice)
- 1/4 tsp. cinnamon
- 2 cups low-fat vanilla frozen yogurt

*use pears packed in their own juice, not syrup, or use fresh pears with the peel for added fiber



Instructions

1. Drain liquid from pears into saucepan and add cinnamon. If using nutmeg and ginger, add those spices, too.
2. Bring to a boil; reduce heat and cook for 5 minutes.
3. Add pears and remove from heat. Chill in refrigerator. If ginger was used, remove it before serving.
4. Spoon pears and liquid over frozen yogurt. Can also be served warm.

Peras especiadas

Rinde 4 poraciones

Ingredientes



- 1 lata (15 onzas) de las peras, sin escurrir
- 4 rebanadas frescas de jengibre, pelado
- 1/4 cucharadita de nuez moscada (o especias para pastel de calabaza)
- 1/4 cucharadita de canela
- 2 tazas de yogur helado de vainilla con bajo contenido de grasa

*utilizar peras enlatadas en su propio jugo, no jarabe, o usar peras frescas con la cáscara para añadir fibra



Instrucciones

1. Escurrir el líquido de las peras en una cacerola y añadir la canela. Si se utiliza la nuez moscada y el jengibre, agregar esas especias también.
2. Hervirlo: reduzca el fuego y cocine por 5 minutos.
3. Añadir las peras y retirar del fuego. Enfriar en el refrigerador. Si se ha utilizado el jengibre, y eliminar antes de servir.
4. Cuchara peras y líquido sobre yogur congelado. También se puede servir caliente.