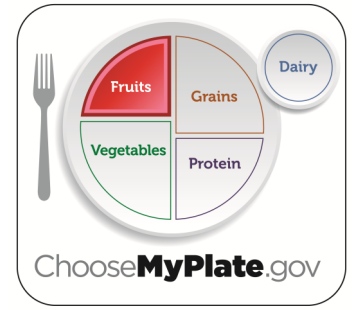
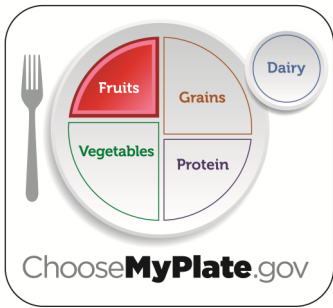


Asian Pears/ Pera Asiatica

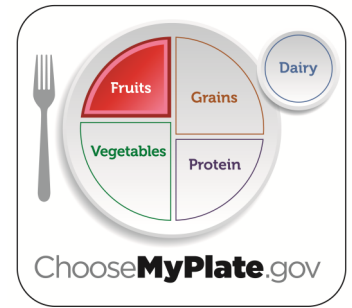


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕

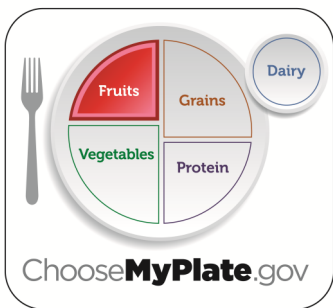


Asian Pears/ Pera Asiatica

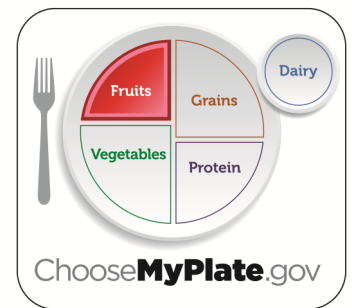


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕



Asian Pears/ Pera Asiatica



Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

- Cut pear into matchsticks. Combine with finely chopped red chili, fresh cilantro, thinly sliced scallions, finely grated ginger, celery sliced into matchsticks, and rice vinegar or lemon juice for a refreshing Asian Pear Slaw. Add your favorite chopped nut for added crunch and protein.
- Quarter and remove core. Slice thinly and toss with raisins, thinly sliced celery, your favorite nut, your favorite vinaigrette, and thinly sliced kale or baby kale for a delicious salad.



- Cut pear into matchsticks. Combine with finely chopped red chili, fresh cilantro, thinly sliced scallions, finely grated ginger, celery sliced into matchsticks, and rice vinegar or lemon juice for a refreshing Asian Pear Slaw. Add your favorite chopped nut for added crunch and protein.
- Quarter and remove core. Slice thinly and toss with raisins, thinly sliced celery, your favorite nut, your favorite vinaigrette, and thinly sliced kale or baby kale for a delicious salad.



- Cut pear into matchsticks. Combine with finely chopped red chili, fresh cilantro, thinly sliced scallions, finely grated ginger, celery sliced into matchsticks, and rice vinegar or lemon juice for a refreshing Asian Pear Slaw. Add your favorite chopped nut for added crunch and protein.
- Quarter and remove core. Slice thinly and toss with raisins, thinly sliced celery, your favorite nut, your favorite vinaigrette, and thinly sliced kale or baby kale for a delicious salad.

- Cortar pera en palitos. Combinar con chile rojo, cilantro fresco, rodajas finas de jengibre, apio picado en palitos, y vinagre de arroz o jugo de limón para crear una ensalada de col y pera asiática. Para obtener más proteína y textura, agregar sus nueces favoritas.
- Cortar y quitar el centro. Rebanar finamente y mezclar con pasas, apio rebanado, nueces, su vinagreta favorita, y col o col rizada para crear una deliciosa ensalada.

- Cortar pera en palitos. Combinar con chile rojo, cilantro fresco, rodajas finas de jengibre, apio picado en palitos, y vinagre de arroz o jugo de limón para crear una ensalada de col y pera asiática. Para obtener más proteína y textura, agregar sus nueces favoritas.
- Cortar y quitar el centro. Rebanar finamente y mezclar con pasas, apio rebanado, nueces, su vinagreta favorita, y col o col rizada para crear una deliciosa ensalada.

- Cortar pera en palitos. Combinar con chile rojo, cilantro fresco, rodajas finas de jengibre, apio picado en palitos, y vinagre de arroz o jugo de limón para crear una ensalada de col y pera asiática. Para obtener más proteína y textura, agregar sus nueces favoritas.
- Cortar y quitar el centro. Rebanar finamente y mezclar con pasas, apio rebanado, nueces, su vinagreta favorita, y col o col rizada para crear una deliciosa ensalada.