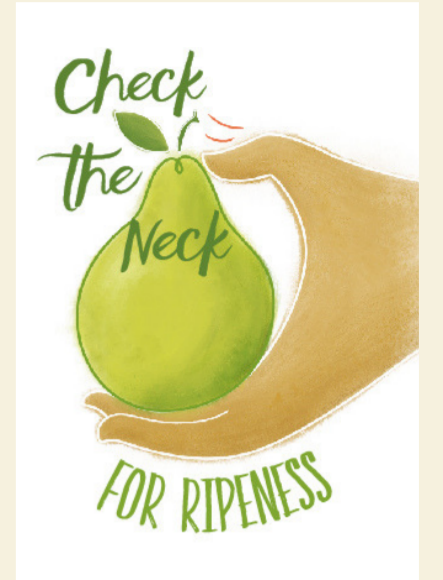


# Fresh Fruit and Vegetable Program

Each week students get to try 2 fruits or veggies. Extend the learning at home by making the recipe below!



# PEARS



## GRILLED CHEESE & PEAR SANDWICH

### INGREDIENTS:

- 4 SLICES OF CRUSTY WHEAT BREAD
- 3 OZ OF BRIE (OR ANOTHER TYPE OF CHEESE) - SLICED
- 1/2 PEAR - THINLY SLICED
- RED ONION - THINLY SLICED
- BABY ARUGULA - SMALL HANDFUL
- BUTTER - AT ROOM TEMPERATURE

### DIRECTIONS:

**ADULT:** HEAT A LARGE SKILLET OVER MEDIUM LOW HEAT.

**KID:** BUTTER 1 SIDE OF ALL FOUR SLICES OF BREAD.

**TOGETHER:** PLACE 1 SLICE OF BREAD, BUTTER SIDE DOWN, IN THE HEATED SKILLET.

**TOGETHER:** LAYER SOME BRIE ONTO THE BREAD IN THE SKILLET.

**TOGETHER:** TOP WITH A SINGLE LAYER OF PEAR SLICES, SOME OF THE RED ONION AND GOOD LAYER OF BABY ARUGULA. AND FINISH OFF WITH SOME MORE BRIE.

ADD ANOTHER SLICE OF BREAD, BUTTER SIDE UP, ON SANDWICH.

CONTINUE TO GRILL FOR ABOUT FIVE MINUTES OVER MEDIUM LOW HEAT.

**ADULT:** ONCE THE FIRST SIDE IS GOLDEN BROWN CAREFULLY FLIP THE SANDWICHES WITH A SPATULA AND WITH SOME HELP FROM YOUR HANDS. PRESS DOWN ON THE SANDWICHES WITH THE BACK SIDE OF THE SPATULA AND LET GRILL FOR ANOTHER FIVE TO SEVEN MINUTES, UNTIL GOLDEN BROWN.

**TOGETHER:** ENJOY!

### FRESH FACTS:

- ARE A RELATIVE OF THE APPLE
- CAN BE SUBSTITUTED FOR APPLES IN MOST RECIPES
- PEARS GROW ON TREES
- HAVE BEEN CULTIVATED FOR MORE THAN FOUR THOUSAND YEARS
- HIGH IN POTASSIUM AND FIBER YET VERY LOW IN CALORIES.
- POTASSIUM IS NEEDED TO MAINTAIN HEARTBEAT, MUSCLE CONTRACTION, NERVE TRANSMISSION AND METABOLISM
- SKIN OF A PEAR IS EDIBLE AND A GREAT SOURCE OF FIBER
- **A HEALTHY SNACK!**



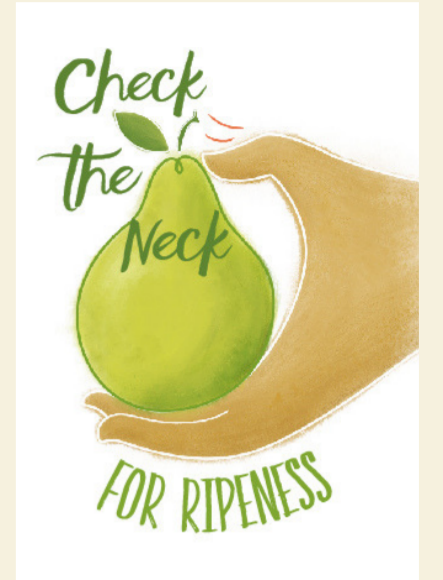
<http://piccantedolce.blogspot.com/2011/04/grilled-cheese-month-grilled-brie-pear.html>



Cada semana los estudiantes pueden probar 2 frutas o verduras. Continuar aprendiendo en casa haciendo la receta aquí!



# PERAS



## QUESO Y PERA A LA PARRILLA EMPAREDADO

### INGREDIENTES:

- 4 REBANADAS DE PAN DE TRIGO CRUSTADO
- 3 OZ DE BRIE (O OTRO TIPO DE QUESO) - CORTADO
- 1/2 PERA - MINIMAMENTE CORTADO
- CEBOLLA ROJA
- BABY ARUGULA - PEQUEÑO HANDFUL
- MANTEQUILLA - A LA TEMPERATURA DE LA HABITACIÓN



<http://piccantedolce.blogspot.com/2011/04/grilled-cheese-month-grilled-brie-pear.html>

### DIRECCIONES:

**ADULTOS:** CALENTAR UN CUCHILLO GRANDE SOBRE MEDIO BAJO CALOR.

**NIÑO:** MANTEQUILLA 1 LADO DE LAS CUATRO REBANAS DE PAN.

**JUNTOS:** COLOCA UNA REBANADA DE PAN, LA MANTEQUILLA HACIA ABAJO, EN EL CUERPO CALIENTE.

**JUNTOS:** COLOQUE ALGUNO BRIE EN EL PAN EN EL SKILLET.

**JUNTOS:** TOP CON UNA ÚNICA CAPA DE REJILLAS DE PERA, ALGUNAS DE LA CEBOLLA ROJA Y BUENA CAPA DE BEBÉ ARUGULA. Y FINALIZARSE CON ALGUNOS MÁS BRIE.

AÑADA OTRA REBANADA DE PAN, LADO DE MANTEQUILLA PARA ARRIBA, EN SANDWICH.

CONTINÚE EN GRILL POR CINCO MINUTOS EN MEDIO BAJO CALOR.

**ADULTO:** UNA VEZ QUE EL PRIMER LADO ES MARRÓN DE ORO CON CUIDADO FLIP LOS SANDWICHES CON UNA ESPÁTULA Y CON ALGUNA AYUDA DE SUS MANOS. PRESIONE SOBRE LOS SANDWICHES CON LA PARTE TRASERA DE LA ESPÁTULA Y DEJE LA PARRILLA POR OTROS CINCO A SIETE MINUTOS, HASTA EL MARRÓN GOLDEN.

**JUNTOS:** DISFRUTA!

### HECHOS FRESCOS:

- SON RELATIVOS DE LA MANZANA
- SE PUEDE SUBSTITUIR PARA MANZANAS EN LA MAYORTA DE LAS RECETAS
- LAS PERAS CRECEN EN LOS ÁRBOLES
- HAN SIDO CULTIVADOS POR MÁS DE CUATRO MIL AÑOS
- ALTO EN POTASIO Y FIBRA AÚN MUY BAJA EN CALORÍAS
- EL POTASIO ES NECESARIO PARA MANTENER LA APLICACIÓN DEL CORAZÓN, LA CONTRACCIÓN MUSCULAR, LA TRANSMISIÓN DEL NERVIOS Y EL METABOLISMO
- LA PIEL DE UNA PERA ES COMESTIBLE Y UNA GRAN FUENTE DE FIBRA
- ¡UN BOCADO SANO!

¿NIÑO ES UN QUISQUILLOSO CON LA COMIDA?

Sus hijos pueden ser más propensos a querer fruta en rodajas que fruta entera.