

Spiced Pears

4 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **pears**, undrained (canned in their own juice, not syrup)
- 4 slices fresh **ginger**, peeled
- ¼ tsp **nutmeg**
- ¼ tsp **cinnamon**
- 2 cups low-fat **vanilla ice cream**



Nutrition Information

Serving Size: ½ pear

Calories: 200
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 4g
Sodium: 60mg
Carbohydrates: 38g
Added Sugar: 13g
Fiber: 2g

Instructions

1. Drain liquid from pears into saucepan and add cinnamon. If using nutmeg and ginger, add that too.
2. Bring to 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 ice cream

Peras con Especias

4 Porciones

Ingredientes

- 1 lata de **peras** en jugo 100% fruta (no sirope) sin escurrir
- 4 tajadas de **jengibre** fresco, pelado
- ¼ cucharadita de **nuez moscada**
- ¼ cucharadita de **canela**
- 2 tazas de **helado de vainilla** bajo en grasa



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ pera

Preparación

1. Vierta el jugo de las peras enlatadas en una olla pequeña y agregue la canela, nuez moscada y jengibre.
2. Deje hervir. Reduzca el calor y cocine 5 minutos más.
3. Agregue las peras. Remueva del calor y refrigere. Retire el jengibre antes de servir.
4. Sirva las peras en el jugo sobre los helados.

Calorías: 200
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 4g
Sodio: 60mg
Carbohidratos: 38g
Azúcar Agregado: 13g
Fibra: 2g