

# Apple and Pear Stir Fry

Serves 4

## Ingredients

2 teaspoons vegetable oil  
2 apples, chopped  
1 pear, chopped  
2 tablespoons lemon juice  
1/2 teaspoon cinnamon  
1/8 teaspoon ground nutmeg  
Optional: Raisins

## Directions

1. Heat oil in a large pot over medium heat. Add apples and cook for 3 minutes.
2. Add pears and lemon juice. Add raisins if using. Cook for another 3 minutes.
3. Sprinkle with cinnamon and nutmeg. Continue to cook for another 3 minutes. Enjoy!

*Recipe courtesy of Share our Strength*

## **Nutrition Quick-Fact**

Apples and pears are a great source of dietary fiber which will keep you feeling full longer. Both fruits are fat free, cholesterol free, and sodium free.

# Salteado de manzana y pera

4 porciones

## Ingredientes

2 cucharaditas de aceite vegetal  
2 manzanas, cortadas en trozos  
1 pera, cortada en trozos  
2 cucharadas de jugo de limón amarillo  
1/2 cucharadita de canela  
1/8 cucharadita de nuez moscada molida  
Opcional: Pasas

## Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las manzanas y cocine durante 3 minutos.
2. Añada las peras y el jugo de limón. Añada las pasas si gusta. Cocine durante otros 3 minutos.
3. Añada la canela y la nuez moscada. Continúe cocinando durante otros 3 minutos. ¡Buen provecho!

*Cortesía de Share our Strength*

## Información nutricional

Las manzanas y las peras son una buena fuente de fibra dietética que lo ayudarán a sentirse lleno por más tiempo. Ninguna de estas frutas contiene grasa, colesterol, o sodio.