

# Sautéed Apples or Pears

*Serves 6  
Skillet needed*

## Ingredients

2 tablespoons unsalted butter  
2 tablespoons water  
1 1/2 pounds firm, crisp apples or pears, peeled, cored, and sliced  
1/8 cup brown sugar  
2 tablespoons raisins  
1/2 teaspoon cinnamon  
1 tablespoon plain yogurt  
Optional: granola

## Directions

1. Melt the butter on medium heat in a large, deep skillet. When the butter melts, add the pears or apples and water. Stir. Turn the heat to low, cover, and cook for 10 minutes.
2. Add the sugar and cinnamon and raise the heat to medium. Cook, stirring frequently, for another 10 minutes, or until the pears or apples are tender and glazed.
3. Serve hot or warm with a dollop of plain yogurt. Optional: you can also add granola!

*Recipe courtesy of "How to Cook Everything" by Mark Bittman*

## **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.

# Peras o manzanas salteadas

6 porciones  
Se necesita una sartén

## Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla sin sal  
2 cucharadas de agua  
1 1/2 libras de manzanas o peras, firmes y crujientes, peladas, descorazonadas y rebanadas  
1/8 taza de azúcar morena  
2 cucharadas de pasas  
1/2 cucharadita de canela  
1 cucharada de yogur natural  
Opcional: granola

## Instrucciones

1. Derrita la mantequilla a fuego medio en una sartén grande y profunda. Cuando se derrita la mantequilla, añade las manzanas o peras y el agua; revuelva. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine por 10 minutos.
2. Agregue el azúcar y la canela y suba el fuego a medio. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que las manzanas o peras estén tiernas y glaseadas, 10 minutos adicionales.
3. Sirva calientes o tibias con una cucharada de yogur natural. Opcional: ¡también puede agregar granola!

*Cortesía de "How to Cook Everything" de Mark Bittman*

## 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.