

Cut off both ends, then into quarters.



Break open and remove the arils (seeds) underwater.



Remove the waste and rinse.



# Pomegranate



**Nutrition:** Pomegranates are rich in Vitamin C, potassium, and fiber and the juice contains higher levels of antioxidants than most other fruit juices.

**Storage:** The best way to store pomegranates is in the refrigerator. While whole pomegranates can be kept on the counter, they can be stored longer in the refrigerator.



## Pomegranate and Spiced Fruit

*Makes 4 servings*

### Ingredients:

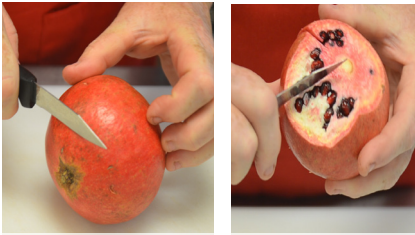
- 3 pears (or apples) - peeled, cored and cut into wedges
- 1 pomegranate, skin and light-colored membrane removed
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- 2 tablespoons light brown sugar
- 1/2 teaspoon ground cinnamon

### Directions:

1. Place the sliced fruit and pomegranate seeds into a bowl. Toss with lemon juice to coat.
2. Combine the brown sugar and cinnamon in a small cup or bowl, then mix into the fruit.
3. Cover and refrigerate for at least 1 hour before serving.
4. Stir to blend the flavors.

Courtesy Allrecipes.com





Cortar ambos extremos, luego en cuartos.



Rompe y retira los arilos (semillas) bajo el agua.



Retire los residuos y enjuague.



# Granada

**Nutrición:** Las granadas son ricas en vitamina C, potasio y fibra, y el jugo contiene niveles más altos de antioxidantes que la mayoría de los otros jugos de frutas.

**Almacenamiento:** La mejor manera de almacenar granadas es en el refrigerador. Mientras que las granadas enteras se pueden mantener en el mostrador, se pueden almacenar por más tiempo en el refrigerador.



## Granada y fruta especiada

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 3 peras (o manzanas) - peladas y cortadas en trozos
- 1 granada, piel y membrana de color claro removida
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de azúcar marrón claro
- 1/2 cucharadita de canela molida

### Direcciones:

1. Coloque las frutas en rodajas y las semillas de granada en un tazón. Mezcle con jugo de limón para cubrir.
2. Combine el azúcar moreno y la canela en una taza pequeña o tazón, luego mezcle con la fruta.
3. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.
4. Revuelva para mezclar los sabores.

Cortesía: Allrecipes.com