

PERAS DE OREGÓN

La primera llegada de perales a Oregón y Washington vino con los pioneros por el Sendero de Oregón.

Las principales regiones productoras de Oregón se encuentran en Hood River Valley y Rogue River Valley.

Existen más de 3,000 variedades de peras en todo el mundo.

Las peras se han cultivado durante casi 4,000 años.

Las peras pertenecen a la familia de las rosas y son parientes de las manzanas.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS PERAS:

- ~ Las peras son una buena fuente de fibra dietética, que es importante para la salud digestiva.
- ~ Hay aproximadamente 100 calorías en una pera.
- ~ Las peras son una fuente de vitamina C, que promueve un sistema inmune sano, cura cortes y heridas y ayuda a nuestros cuerpos a combatir la infección.

Las peras maduran de adentro hacia afuera. La mejor manera de revisar la madurez de las peras es hacer la "Prueba del Pulgar". Presione suavemente cerca del tallo con el pulgar. Cuando cede a la presión suave, está lista para comerse.



Oregón ocupa el segundo lugar en los Estados Unidos en la producción de peras después del estado de Washington. Juntos, Oregón y Washington producen el 84% de la cosecha de la pera fresca de la nación.



Las peras son mejores cuando maduran del árbol. Para el mejor sabor, coseche las peras cuando están duras, refrigere por unos días a unas semanas (dependiendo de la variedad) y luego permita que las peras maduren a la temperatura ambiente.



Las peras son la cosecha de fruta de árbol número uno del estado de Oregón, y la pera es la Fruta Estatal Oficial de Oregón.

