



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

GRILLED PINEAPPLE & PEACHES

Take advantage of summer peaches by pairing them with juicy pineapple, both perfect fruits for outdoor grilling.

Ingredients:

- 1 fresh pineapple, cut in rings or wedges
- 4 fresh peaches, sliced in half

Optional toppings:

- Ground Cinnamon
- Tajín
- Lime zest

Directions:

1. Wash fruit.
2. Cut pineapple into rings or wedges. Cut peaches in half.
3. Place on foil or directly on grill (spray with non-stick cooking spray).
4. Grill for 4 minutes per side or until soft and lightly charred.
5. Add a sprinkle of cinnamon, Tajín, or lime zest, if desired.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

PIÑA Y DURAZNOS A LA PARRILLA

Aproveche los duraznos del verano uniéndolos a la jugosa piña — frutas perfectas para una parrilla en el jardín.

Ingredientes:

- 1 piña fresca cortada en rodajas o gajos
- 4 duraznos frescos cortados por la mitad

Optional toppings:

- Canela molida
- Tajín molido
- Ralladura de limón

Instrucciones:

1. Lave las frutas.
2. Corte la piña en rodajas o gajos. Corte los duraznos por la mitad.
3. Coloque la fruta en papel de aluminio o directamente sobre la parrilla (rocíe con spray antiadherente de cocina).
4. Cocine 4 minutos por lado o hasta que esté suave y ligeramente quemada.
5. Si desea, agregue una pizca de canela, tajín o ralladura de limón.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health