

Persimmons

Fun Facts about Persimmons

- Persimmons were introduced to the US from China in the 1800s
- There are two common type of persimmons: **Fuyu and Hachiya**
- Fuyu persimmons are similar to an apple! They are the perfect autumn fruit
- Persimmon's are in season from September to December
- They are a unique, sweet, and nutritious snack to offer children
- Great source of
Vitamin A
Vitamin C
Potassium
Fiber
- **Phytochemicals and antioxidants (betacarotene)**
-- ultimately, persimmons have many health benefits and may decrease risk of heart disease, maintain healthy eye vision, improve immune system, and decrease risk of some cancers

Tips to Consider

Persimmons are **ripe** when: deep orange, have smooth glossy exterior with **green** leaves

If persimmons are not ripe yet (yellow patches), ripen at **room temperature** until soft about 3-5 days

Can be eaten **fresh, dried, or cooked**.
When eaten fresh, they are usually **eaten whole like an apple in bite-size slices**, and may be **peeled** (recommended for children)

Persimmons are versatile. Offer as a snack unpeeled and sliced, can cut and freeze to add to smoothies, can bake thin slices in oven to have as a sweet, chewy snack/dessert

Check out this **video on how to eat and cut a persimmon:**

<https://www.youtube.com/watch?v=qF3538pWrUk>



Persimmon Spinach Salad

Nutrition Facts for Recipe

Serving size: 1 cup

Total calories: 132

Total fat: 5 g Saturated fat: <1 g Carbohydrates: 15 g

Protein: 1 g Fiber: 3 g Sodium: 252 mg

SERVES 4

TOTAL PREP TIME: 15 MINS



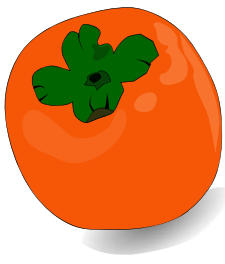
Ingredients

- 5 cups fresh spinach washed
- 3 medium Fuyu persimmons sliced
- ½ cup Toasted pecans optional
- ½ cup Dried cranberries
- 1½ tablespoons Olive oil
- 3 tablespoons Orange juice
- 2 tablespoons Rice vinegar
- ½ teaspoon Salt

Directions

1. In a jar with a tight-fitting lid, combine oil, orange juice, rice vinegar, and salt for the dressing. Shake well. (Or whisk everything together in a bowl.)
2. Slice the persimmons into thin wedges. Peel the skin, especially if offering to younger children <4-5 years old
3. In a large bowl, combine spinach, persimmons, nuts and cranberries
4. Toss salad with dressing and serve





Persimones (Caqui)

Datos de Nutricion

- Los caquis (persimones) fueron introducidos a los Estados Unidos desde China en los 1800s
- Hay dos tipos comunes de persimones: **Fuyu y Hachiya**
- Fuyu persimones son similar a una manzana! Son una fruta perfecta del otoño
- Estan en temporada desde Septiembre a Diciembre
- Son una fruta unica, dulce y nutritiva para ofrecer a niños
- Buena fuente en:
 - Vitamina A**
 - Vitamina C**
 - Potasio**
 - Fibra**
- **Fitoquímicos y antioxidantes (betacaroteno)**
 - ultimadamente, persimones tienen muchos beneficios de salud - tal vez pueden reducir riesgo de problemas del corazón, mantener buena vision de ojos, mejorar el sistema inmunologico, y reducir riesgo de algunos cánceres

Consejos Util de Persimones

Los persimones estan listos para comer cuando: son de color naranja intenso, tienen una exterior suave y brillante con hojas muy verdes

Si los persimones aun no estan maduros (parches amarillos), mantener a **tiempo ambiente** hasta que esten suaves, por aproximadamente 3-5 dias

Se pueden comer **frescas, secas en el horno, o cocinadas**. Cuando se comen frescas, usualmente **se comen como una manzana en pedazos**, y de preferencia las puede pelar (recomendación para los niños)

Son muy versátil. Ofrecer como un snack o bocadillo, pelado y partido, puede partir y congelar para agregar a licuados, y puede poner en el horno partidos en pedazos muy finos para comer como un dulce

Mas informacion **en como partir y comer un persimon:**

<https://es.wikihow.com/comer-caqui>



Ensalada de Persimon (caqui) y Espinaca

Datos de Nutricion de Receta

Tamaño de Porcion: 1 taza

Total calorías: 132

Grasa total: 5 g, Grasa Saturada: <1 g, Carbohidratos: 15 g

Proteína: 1 g Fibra: 3 g Sodio: 252 mg

RINDE 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL DE PREPARAR: 15 MINS



Ingredientes

- 5 tazas de espinacas, lavadas
- 3 tazas de Caquis (persimon) Fuyu rebanados (3 medianos)
- ½ taza de nueces pecanas tostadas o sin tostar
- ½ taza de Arándanos (cranberries) secos
- 1½ cucharadas de Aceita de oliva
- 3 cucharadas de Jugo de naranja
- 2 cucharadas de Vinagre de arroz
- ½ cucharadita de Sal



Direcciones

1. En un frasco con una tapadera apretada, mezcle el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz, y la sal para el aderezo.
2. Sacúdalo bien. (O mezcle todo junto en un plato pequeño.)
3. En un plato mas grande, mezcle las espinacas, los caquis (persimon), las nueces, y los arándanos
4. Revuelva la ensalada con el aderezo y sívala

RECETA Y FOTO: [HTTPS://EATFRESH.ORG/RECIPE/SIDE-DISH-SALADS/PERSIMMON-SPINACH-SALAD#.X4I-YJNKJDU](https://eatfresh.org/recipe/side-dish-salads/persimmon-spinach-salad#.x4i-yjnkjdu)

PARA MAS RECETAS: [HTTPS://EATFRESH.ORG/RECIPE](https://eatfresh.org/recipe)