

PERSIMOS



ALMACENAMIENTO

Guarde los persimmos de Hachiya a temperatura ambiente hasta que estén blandos como jalea (cerca de 1 semana); Guarde los persimmos de Fuyu a temperatura ambiente por lo máximo 3 semanas.

APOYA

La visión, el sistema inmune.

CÓMO USAR

Cuando esté muy blando, saque el interior de un persimmo de Hachiya y póngalo en pan tostado; Corte un persimmo de Fuyu en cubos pequeños y añádalos a su cereal favorito.

COLORES

Hachiya (con forma de bellota y punto embotado); Fuyu (redondo).

ENSALADA CON PERSIMOS

Sirve: 5

Tiempo de Preparación: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 tazas de espinaca o lechuga fresca, enjuagada
- 3 persimmos de Fuyu medianos, rebanados
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharilla de sal
- Opcional: ½ taza de nueces picadas



Foto: Leah's Pantry

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, combine el aceite, el vinagre, y la sal para el aderezo.
2. En un tazón grande, combine la espinaca o la lechuga enjuagada, los persimmos rebanados, y las nueces, si las está usando.
3. Ponga el aderezo en el tazón más grande y mézclalo con los otros ingredientes.

Adaptada de EatFresh.org



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food
and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org