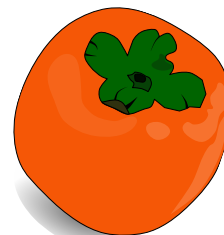


# CAQUI



## DATOS GRACIOSOS

¡Hay más de 2 mil variedades de Caqui!

Dos variedades comunes son el Fuyu y el Hachiya. Los **Fuyu** tienen el fondo "plano" (en la foto de la izquierda) y se pueden comer frescos mientras aún estén firmes. Los **Hachiya** tienen una forma ovalada y son mejores para comer cuando la pulpa de la fruta está extremadamente madura y gelatinosa.

Los caqui se originaron en China y Japón, y han sido cultivados en California desde el siglo XIX.

Los frutos están en temporada desde septiembre hasta febrero.

Los árboles de los caqui pueden crecer hasta 70 pies de altura, y tardan de 3 a 4 años en comenzar a producir frutos.

Los caqui deben almacenarse a temperatura ambiente hasta que estén maduros.

## ENSALADA DE COL RIZADA Y CAQUI

### INGREDIENTES

- 1 lata **Frijoles de Garbanzo**, escurrida
- 1/4 taza **Cebolla Roja**, picada finamente
- 1 manojo de **Col Rizada** (8-9 hojas) con tallos quitados, picado
- 2 **Caqui** tipo "Fuyu" firmes, pelados y picado en trozos medianos (substitución: 1 **Manzana** pelada con corazón quitada y picada si los caqui no son disponibles)
- 4-5 **Rábanos**, picados
- 1-2 dientes de **Ajo**, picados finamente
- 3 cucharadas **Jugo de Limón**
- 3 cucharadas **Aceite de Olivo**
- 3 cucharadas **Menta** fresca, picada
- 1/4 taza **Arándanos** secos
- 1/4 cucharadita **Pimienta Negra** molida
- 1/4 cucharadita **Sal**
- Una pizca de: **Jengibre en Polvo**, **Mostaza en Polvo**, **Orégano**, y **Tomillo**

**TIEMPO DE PREPARACION: 30 MINUTOS  
PARA 4 PORCIONES**

Receta adaptada de: [shockinglydelicious.com](http://shockinglydelicious.com)

### INSTRUCCIONES

1. Lavar y picar todas los ingredientes - col rizada, menta, caqui (o manzana), rábanos, y ajo.
2. En un plato hondo grande, combinar los ingredientes frescos. Incorporar los garbanzos y arándanos.
3. Agregar jugo de limón, aceite de oliva, sal (al gusto), pimienta negra y los otros sazones.
4. Dejar la ensalada reposar. Enfriar una hora antes de servir. Alternativamente, para servir de inmediato, combinar la col rizada con el jugo de limón y aceite y mezclar bien para suavizar las hojas



Caqui tipo "Hachiya" (izquierda) y Caqui tipo "Fuyu" (derecha)



## Búsqueda de Palabras de Cosecha de Invierno

S	A	N	A	J	A	R	A	N	E	A	C	O	O
C	O	F	C	R	E	P	O	L	L	O	B	R	E
E	I	R	B	E	T	A	B	E	L	C	C	S	R
B	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	P	P	B	A
O	C	C	M	C	O	I	F	A	A	I	O	D	B
L	H	C	A	I	B	L	D	P	N	K	A	K	A
L	I	A	N	T	O	A	L	A	C	T	M	R	N
A	C	O	D	R	Z	N	C	H	A	A	T	C	O
T	H	D	A	I	R	A	O	C	A	M	O	T	E
N	A	N	R	C	U	Y	A	M	C	A	Q	U	I
I	R	L	I	O	C	R	B	A	I	C	H	I	O
L	O	R	N	I	U	F	O	R	A	L	I	N	I
C	S	Q	A	Y	L	A	J	N	O	R	O	T	P
R	O	H	I	O	A	O	L	E	C	H	U	G	A

Betabel	Col Rizada	Toronja
Cebolla	Lechuga	Repollo
Rúcula	Cítrico	Apio
Narajanas	Coliflor	Rábano
Zanahorias	Chícharos	Caqui
Bok Choy	Espinaca	Camote
Mandarina	Limón	

**¡QUEREMOS  
SABER DE  
USTED!**



¡RESPONDA A ESTA  
ENCUESTA Y SERÁ INSCRITO EN  
UN SORTEO PARA GANAR UN  
TARJETA REGALO \$25!



Escanee el código QR con la  
cámara de un teléfono  
inteligente y siga el enlace,  
o visite:

<https://tinyurl.com/y5krvg9c>



## EL RINCON DE LA NUTRICION

NUTRIENTES EN UN CAQUI



Nutrientes	%VD (Valor Diario)	Beneficios
Vitamina A	55%	Promueve ojos y piel saludables; y combate la inflamación
Vitamina C	6.9%	Apoya el sistema inmunológico y las funciones corporales saludables
Fósforo	43%	Repara tejidos y células dañados y ayuda a formar dientes fuertes
Potasio	17%	Reduce la presión arterial y mantiene huesos, músculos y corazón sanos