



## PERSIMMONS

### WHAT ARE PERSIMMONS?:

Persimmons are round orange fruits topped with green leaves and may be found in both American and Japanese varieties. Persimmons are very sweet when soft and ripe, and have a bitter, astringent flavor when unripe. Persimmons are an excellent source of fiber and vitamins A and C.

### HOW TO SELECT PERSIMMONS:

Look for persimmons that are smooth, bright orange or red, and glossy. Persimmons are ripe when they are “squishy” to the touch.

### HOW TO PREPARE PERSIMMONS:

Before preparing, thoroughly wash the persimmons. Cut off the leaves, then slice the persimmon like you would a tomato. Remove any seeds if there are any.

**Raw Persimmons:** Eat a persimmon like you would an apple as a simple and tasty snack. Sliced persimmons may be added to a vegetable salad, rice dish, or fruit salad.

**Sautéed Persimmons:** Slice or dice persimmons and sauté in a saucepan over medium heat for about 5 minutes, or until hot and tender. Serve warm persimmons over baked chicken or over banana ice cream.

**Broiled Persimmons:** Turn the oven on broil. Cut the persimmon in half, drizzle with honey and lime juice, and place on a baking pan in the oven. Broil on high for about 5 minutes, or until the top of the persimmon has caramelized. Serve immediately as a dessert!

**Frozen Persimmon:** Cut the persimmon in half and scoop out the flesh. Puree the persimmon in a food processor until smooth and pour into an ice cube tray. Serve as “popsicle bites.” You may also blend the frozen persimmon puree with a frozen banana for a persimmon “ice cream.”



## CAQUIS

### ¿QUÉ SON CAQUIS?:

El caqui es una fruta redonda de color anaranjado que tiene hojas verdes y puede encontrarse tanto en variedades japonesas como estadounidenses. Cuando se madura es muy dulce y suave. Pero cuando aún está verde tiene un ligero sabor amargo-astringente. Los caquis son una fuente excelente de fibra, y vitaminas A y C.

### CÓMO SELECCIONAR CAQUIS:

Escoja caquis que sean suaves, brillantes y de color anaranjado o rojo. Los caquis están maduros cuando se sienten suaves al tacto.

### CÓMO PREPARAR CAQUIS:

Antes de preparar los caquis lávelos muy bien. Córtelos las hojas y luego rebánelos como si fueran tomates. Si tienen semillas, sáqueselas.

**Caquis Frescos:** Coma los caquis tal como si fueran manzanas, simplemente como una deliciosa merienda. Los caquis rebanados pueden añadirse a una ensalada de vegetales, a un plato con arroz, o a una ensalada de frutas.

**Caquis Salteados:** Rebane o corte los caquis en cubos y sofríalos en una sartén a fuego medio por 5 minutos, o hasta que se ablanden. Sirvalos calientes sobre pollo horneado o sobre helado de banana.

**Caquis Asados a la Parrilla:** Coloque el horno en la función de asado (broil). Corte los caquis en mitades, báñelos con un chorrito de miel y jugo de limón, y llévelos al horno en una bandeja para hornear. Áselos a alta temperatura durante 5 minutos aproximadamente, o hasta que se caramelicen por encima. ¡Sirvalos como postre inmediatamente!

**Caquis Congelados:** Corte los caquis por la mitad y sáqueles la pulpa. Coloque la pulpa en el procesador de alimentos y hágala puré, vacíela en una cubeta de hielo. Sirva como “bocaditos de helado”. También puede licuar el puré de caqui congelado, con una banana congelada y así obtener “helado” de caqui.