

Ensalada de Persimón, Canónigos y Nueces

Kaki, caqui o palosanto es considerada una fruta tropical, aunque se cultiva en España desde el siglo XVII-XIX. Mucho más reciente, finales de los 90, es la variedad rojo brillante- persimon duros y sabrosos que se comen como una manzana (con o sin piel), con DOP los de la Ribera del Xúquer (Valencia). Tienen una cantidad media-alta de azúcares si lo comparamos con otras frutas, pero también un alto contenido **pectina, taninos y mucílagos** que ayudan a nuestra salud digestiva, así como **provitamina A** esencial para la visión y para el buen estado de piel, cabello, mucosas y huesos y una cantidad nada despreciable de **Vitamina C** que ayuda al sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro.

INGREDIENTES:

- 1 Persimon mediano y firme
- 100g Canónigos
- 15g Nueces troceadas
- 1 Lima o ½ limón pequeño (zumo)
- Pimienta negra molida (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar el persimon en rodajas lo más finas posible (yo he sacado 15 rodajas).
2. Colocar en la base de un plato, colocar encima los canónigos y las nueces troceadas.
3. Aliñar con el zumo de lima o limón y un poco de pimienta, dejar reposar 5 minutos y consumir.