

## Recetas con caquis

09/11/2008 07:48 by Recetas de cocinafaciles

Chef: Anonymous

Asunto: Recetas con caquis

Publicado: Fri Nov 07, 2008 8:58 am (GMT 0)

Tema Respuestas: 0

### Ingredientes para ensalada caquis

1 taza de granos de una o dos granadas grandes

8 tazas de lechuga romana

1/2 taza de cebolla verde cortada finita

2 caquis maduros ('persimmons') pelados y cortados en rodajas

1/2 taza de pacanas

### Ingredientes del aderezo

Jugo de una granada grande o 2 cucharadas de jugo de granada

2 cucharadas de vinagre blanco

1/8 cucharadita de canela

1 cucharadita de miel

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

### Preparación

Abra la granada y reserve una taza de granos para la receta y refrigere el resto para otra ocasión.

Puede hacer jugo para el condimento o comprar el jugo ya hecho. Para hacer el jugo, corte la granada por la mitad y utilice un exprimidor común de los que se usan para hacer jugo de naranja o limón, y cuélelo.

Combine la lechuga, los granos, la cebolla, los caquis y las pacanas. Vierta y mezcle el aderezo.

### Ingredientes

1/4 taza de grano de granada

1 taza de crema espesa bien fría ('heavy cream')

---

2 cucharadas de azúcar en polvo

2 cucharaditas de extracto de vainilla

Preparación

Abrir la granada. Reserve 1/4 taza de granos para la receta y refrigere el resto para otra ocasión.

En un bol, bata la crema hasta que se ponga espesa

Agregue el azúcar y la vainilla hasta que la mezcla duplique su tamaño y se espese aún más.

Vierta los granos en la mezcla con cuidado.

También puede hacer variaciones agregando 1/4 de cucharadita de canela, 1/4 cucharadita de jengibre.

Propiedades nutritivas de los Caquis Propiedades de las Frutas

Los Caquis contienen un 80% de agua, Fibra, Hidratos de Carbono (glucosa, fructosa), proteínas y muchas calorías. Por lo que no son aconsejables en una dieta de adelgazamiento.

Los caquis contienen:

- Vitaminas: A, C , B1, B2.
- Minerales: Potasio, Fósforo, Magnesio, Calcio, Hierro.
- Otros: Antioxidantes, Beta-carotenos, taninos, Acido nicotínico, Acido Fólico, pectinas.

Tiene propiedades beneficios para:

- Problemas de tránsito intestinal, estreñimiento (laxante)
- Sistema inmunológico: aumenta las defensas, ayuda a producir glóbulos rojos y blancos.
- Estrés.
- Problemas cardiovasculares y degenerativos.
- Vista, dientes, huesos.
- Colágeno, mucosas, huesos, huesos.
- Anticancerígenos.
- Resistencia a las infecciones.
- Anti-Sida.
- Transmisión y generación del impulso nervioso y muscular.
- Periodos de crecimiento.
- Ayuda a las mujeres durante el periodo de lactancia y de embarazo.
- Enfermedades antiinflamatorias.
- Hipertensión arterial.

Gota.

- NO es recomendable para los que padecen insuficiencia renal.

Source: [Recetas del mundo](#)

---