

¿POR QUÉ
COMER...?



CAQUI CLÁSICO

VIT.
B1

VIT.
B2

VIT.
A

CALCIO

POTASIO

MAGNESIO

Es el fruto que se recolecta maduro y blando y se comercializa así, demasiado maduro casi casi líquido se come con cucharilla es mucho más dulce y de sabor más intenso que el persimón.

BENEFICIOS

- La vitamina C ayuda a la formación de glóbulos rojos y la absorción de hierro.
- Las vitaminas A y C son antioxidantes y aportan resistencia a las infecciones.
- El potasio es necesario para la generación y transmisión del impulso nervioso.
- También interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
- Por su bajo contenido de sodio, es apto para personas con insuficiencia renal.

CURIOSIDADES

el persimón se puede usar en macedonias, ensaladas y batidos y el clásico se puede untar en bocadillos, tostadas, canapés, postres y en pasteles.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
74

H.Carbono
16 gr

Proteínas
0,6 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
2,5 gr