

Ensalada de Cous-Cous y Persimon

Los caquis destacan por su contenido en **pro-vitamina A**, que les da ese color anaranjado-rojizo y por la **vitamina C** que tiene efecto antioxidante. Contiene minerales como **hierro, potasio, magnesio, calcio** y, en menor medida, fósforo y sodio. Se recomienda en casos de **diarrea y colitis** y se dice de él que **beneficia la visión y el crecimiento y desarrollo de los huesos**.

INGREDIENTES:

- 100g Cous-cous integral
- 100ml caldo vegetal o agua
- 1 Cucharita cúrcuma o curry en polvo
- 1ud Caqui Persimon
- 150g Pimiento (rojo, verde y/o amarillo)
- 80g Zanahoria
- 3 Cucharadas perejil fresco picado
- 1 Cucharada menta fresca (opcional)
- 30g Cebolleta
- 1 ud Limón grande (zumo)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- C/s sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Calentar el caldo (o agua) al punto de ebullición, agregar la cúrcuma (o curry) y el cous-cous, tapar y dejar reposar 3 minutos.
2. Mientras, lavar, pelar y cortar las hortalizas y el persimon lo más pequeño posible.
3. Soltar el cous-cous con ayuda de un tenedor.
4. Agregar las hortalizas picadas, el persimon, perejil, menta, zumo de limón y aceite. Mezclar homogéneamente.
5. Rectificar el punto de sazonamiento y reservar refrigerado hasta el momento de consumir