

## Delicia de manzana y caqui



### INGREDIENTES:

- 5 caquis Fuyu
- 3 manzanas
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharaditas de miel

### PREPARACIÓN:

1. Para preparar cada caqui, corte finamente la parte superior e inferior y luego pele los lados. Cortelo por la mitad y píquelo en trozos pequeños. Retire las semillas presentes (no son comunes). Colóquelo en un tazón mediano.
2. Corte las manzanas en trozos pequeños y agréguelas al tazón con los caquis.
3. Pon el jugo de limón y la miel en un tazón más pequeño y bate hasta que se combinen para hacer un aderezo.
4. Vierta el aderezo sobre las manzanas y los caquis y revuelva suavemente para combinar.
5. ¡Coma y disfrute!

**Rendimiento:** 6 porciones

**Fuente:** Departamento de Nutrición Original

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com).

## Delicia de manzana y caqui



### INGREDIENTES:

- 5 caquis Fuyu
- 3 manzanas
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharaditas de miel

### PREPARACIÓN:

1. Para preparar cada caqui, corte finamente la parte superior e inferior y luego pele los lados. Cortelo por la mitad y píquelo en trozos pequeños. Retire las semillas presentes (no son comunes). Colóquelo en un tazón mediano.
2. Corte las manzanas en trozos pequeños y agréguelas al tazón con los caquis.
3. Pon el jugo de limón y la miel en un tazón más pequeño y bate hasta que se combinen para hacer un aderezo.
4. Vierta el aderezo sobre las manzanas y los caquis y revuelva suavemente para combinar.
5. ¡Coma y disfrute!

**Rendimiento:** 6 porciones

**Fuente:** Departamento de Nutrición Original

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com).