



## KIWI

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** baya elíptica cubierta con una piel ligeramente vellosa.

**Tamaño:** similar a un huevo grande, pesa alrededor de 75 gramos.

**Color:** la piel es de colos marrón verdosa, cubierta de pequeñas vellosidades. La pulpa es de color verde y en la parte central repleta de pequeñas semillitas de color negro en forma de círculo.

**Sabor:** refrescante, jugoso y dulce con un suave resabio agrio.

### CÓMO SELECCIONAR

Evitar los frutos golpeados, manchados o blandos ya que el sabor puede estar alterado. Puede guardarse en un lugar fresco, evitando la deshidratación dentro de una bolsa de papel por no más de 2 semanas. En la heladera puede durar hasta 30 días. También pueden congelarse y conservarlo así durante 6 meses.

Si están verdes puede acelerarse la maduración guardándolo durante 6 a 8 días en una bolsa a temperatura ambiente junto a manzanas o peras que desprenden etileno.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Por su alto contenido en agua es de moderado valor calórico.

Su contenido de **glúcidos** es de 12%, con un aporte muy importante de **potasio, magnesio, fibras** tanto soluble como insoluble, **vitamina C y B9** (ácido fólico). En menor proporción **calcio y magnesio**.

Cabe destacar el importante aporte de **vitamina C**, un 25% mas que la naranja. Un kiwi de 70 gramos cubre las recomendaciones nutricionales de esta vitamina. Contiene una enzima, la **actinidina**, muy similar a la papaina encontrada en la papaya, que facilita la digestión de las proteínas. Es notable el aporte de **luteína y zeaxantina**.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 kiwi mediano sin piel (75 g)

Aporta:

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| · Calorías: 60             | · Grasa: 0.5 g                |
| · Agua: 83 g               | · Colesterol: 0 g             |
| · Glúcidos totales: 14.7 g | · Sodio: 3 mg                 |
| · Azúcares totales: 9.0 g  | · Potasio: 312                |
| · Sacarosa: 0.15 g         | · Calcio: 34 mg mg            |
| · Glucosa: 4.11 g          | · Magnesio: 13 mg             |
| · Fructosa: 4.35 g         | · Vitamina C: 92 mg           |
| · Fibra: 3 g               | · Vitamina B9: 25 mcg         |
| · Proteínas: 1.1 g         | · Vitamina E: 1.5 mg          |
|                            | · Luteína+Zeaxantina: 122 mcg |

### CONSUMO

Como fruta fresca, en ensalada de frutas y verduras, como ingrediente de diferentes platos de carnes, mermelada, helado, licuados y repostería.

No se puede usar para realizar gelatinas ya que no permite la gelificación.

### IDEAS ESPECIALES

**Para los golosos: Kiwi relleno**

Pelar el kiwi, con un descorazonador de manzana desde uno de los extremos extraer las semillas.

Hacer una mezcla de queso blanco con frutillas trituradas y endulzante artificial y rellenar el kiwi.

Colocar en la heladera y cuando esté bien frío cortar en rebanadas y disponer en un plato rodeado con una bocha de helado de vainilla.