



Plátano

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Combine plátanos marrones con avena, huevos, miel, canela, vainilla y bicarbonato de sodio para hacer un pan de plátano delicioso.
- Para una merienda rápida y dulce, agregue rodajas de plátano a un sándwich o tortilla de mantequilla de maní.
- Pele los plátanos demasiado maduros congele para usar en batidos. Plátanos congelados dan dulzura una textura cremosa a cualquier batido

2 Compras y Almacenamiento

- Almacene los plátanos en una zona con buena circulación a temperatura ambiente.
- Para acelerar el proceso de maduración, ponga los plátanos en una bolsa de papel durante la noche. Para desacelerar el proceso de maduración, ponga los plátanos en el refrigerador.

1 Nutrición:

- Los plátanos son una buena fuente de potasio que ayuda a que los músculos se contraigan y a bajar la presión arterial al aliviar la tensión en nuestros vasos sanguíneos.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.U.U. (USDA siglas en inglés Para más información sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la página YourTexasBenefits.com