

Plantain



Prep and Cooking Tips

- Always cook plantains before eating.
- Use them like a starchy vegetable (potato) when the peel is green.
- When plantains are ripe the skin turns black. Ripe plantains are best used to make sweet desserts.
- Before cooking, cut the ends off and cut a slit lengthwise down the fruit to remove the peel.
- Toss coin sliced pieces with oil and bake at 375°F for 20 minutes on parchment paper, turning every 5 to 7 minutes. This will make a great sweet dessert.

Shopping and Storage

- For the best shelf life store at room temperature. Green plantains will ripen slowly over several days to weeks.
- Look for plantains that are mold and crack free. Green plantains should feel firm, yellow will yield to a gentle touch, and ripe plantains should feel soft.

Nutrition:

- Plantains are an excellent source of vitamin A, vitamin C and fiber.
- Vitamin A helps maintain good vision, while vitamin C keeps skin healthy and fights infection.
- Fiber helps you feel full longer and aids in digestion.



USDA is an equal opportunity provider and employer

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP
For more information about SNAP and how to apply, visit YourTexasBenefits.com

Plátano Maduro



Preparación y consejos para cocinar

- Siempre cocine el plátano maduro antes de comer.
- Utilice como una verdura de almidones (papas) cuando la cáscara es de color verde.
- Cuando el plátano es maduro la piel se vuelve negra. Plátanos maduros son los que más se usan para hacer postres y dulces.
- Antes de preparar, corte las puntas y rebane por la mitad para remover la piel.
- Combine pedazos en rodajas con aceite y hornée a 375°F por 20 minutos encima de papel pergamino, volteando cada 5 - 7 minutos. Esto hará un postre dulce sabroso.

Compras y Almacenamiento

- Para enlargar la vida, almacene a temperatura ambiente. Plátanos maduros verdes maduran lentamente durante varios días o semanas.
- Busque plátanos maduros sin moho o partidos. Plátanos maduros verdes deben sentirse firmes, los amarillos ofrecen un toque suave y plátanos maduros deben sentirse suave.

Nutricion:

- Los plátanos maduros son una excelente fuente de vitamina A, vitamina C y fibra.
- La vitamina A ayuda a mantener la vision saludable, mientras que la vitamina C mantiene la piel sana y combate contra las infecciones.
- La fibra ayuda a sentirse más lleno y ayuda en la digestión.

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 EE.UU. (USDA siglas en inglés)
Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar,
visite la pagina YourTexasBenefits.com