

Bananas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija bananas amarillas o con las puntas verdes.
- Para preparar las bananas, enjuáguelas, pélelas y cómalas frescas, cocidas o secas.
- Para guardar las bananas, manténgalas a temperatura ambiente durante 5 días.
- Las bananas contienen potasio, que es bueno para el corazón.

Panqueques de banana

Ingredientes:

- 2 bananas peladas
- 1 huevo
- 3/4 taza de leche desnatada*
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de mezcla para panqueques
- 1/2 taza de pasas (opcional)
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)

Instrucciones:

1. Haga puré con las bananas en un bol. Agregue y revuelva el huevo, la leche y el aceite.
2. En otro bol, una la mezcla para panqueques, las pasas y la canela.
3. Agregue la mezcla para panqueques a la mezcla con las bananas. Revuelva hasta que se humedezca.
4. Engrase levemente una sartén. Caliente la sartén a fuego medio.
5. Vierta 1/4 taza de la masa en la sartén.
6. Cuando aparezcan burbujas en la superficie, dé vuelta los panqueques y dore el otro lado.
7. ¡Sírvalos calientes y disfrute!
8. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 3 porciones.

Batido de frutas con bananas

Ingredientes:

- 1 banana pelada
- 1 taza de yogur de vainilla
- 2 tazas de melocotones cortados en rodajas
- 2 tazas de fresas congeladas
- 1 taza de leche desnatada en polvo (opcional)

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.
2. Bata hasta que la mezcla sea homogénea.
3. ¡Sírvalo y disfrute!
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Nota: Este batido también puede realizarse a mano. Utilice fresas frescas en lugar de congeladas. Triture todos los ingredientes juntos. Revuelva con una cuchara hasta que la mezcla sea pareja. ¡Sírvalo y disfrute!

Rinde 4 porciones.



Consejos rápidos

- Agregue trozos de banana a los cereales calientes o fríos.
- Corte rodajas gruesas de banana y agréguelas a brochetas o ensaladas de frutas.
- Sumerja las bananas en jugo de naranja, limón o piña para evitar que se pongan marrones
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

*Si está usando leche desnatada en polvo para los panqueques, agregue 2/3 taza de agua con huevo, en lugar de leche. Agregue 1/4 taza de la leche desnatada en polvo a la mezcla para panqueques.