



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Plátanos

Compras y Ahorros

Los plátanos están disponibles todo el año a precios bajos. Los plátanos amarillos son los más comunes y se pueden comer en varias etapas de maduración. Los plátanos rojos son más cortos, más gordos y solo se comen cuando están maduros. Los plátanos machos están relacionados con los plátanos, pero tienen almidón como los tubérculos. Generalmente se cocinan en lugar de comerse crudos.

Elija plátanos según la madurez deseada. A medida que maduran, el color de la cáscara cambia de verde a amarillo a moteado de marrón a más marrón o negro. La carne se vuelve más suave y más sabrosa.

Los plátanos aportan potasio, lo cual puede proteger contra presión sanguínea alta y otras enfermedades cardíacas.



Más Acerca de los Plátanos

Cuando los plátanos se pelan o cortan, la carne comienza a volverse marrón. Los plátanos marrones pueden no verse atractivos, pero son seguros para comer. Minimice la oxidación con:

- Pelar o cortar justo antes de usar.
- Inmersión en jugos de frutas que sean ácidos o altos en vitamina C, como limón, lima, naranja o piña.
- Use plátano para reemplazar el huevo en productos horneados: $\frac{1}{4}$ de taza de plátano machucado (aproximadamente $\frac{1}{2}$ plátano) = 1 huevo.
- Los plátanos también pueden sustituir hasta la mitad de la grasa en productos horneados. Agregarán un sabor a plátano y un poco de dulzura.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Los plátanos generalmente se almacenan a temperatura ambiente. Continúan madurando después de la cosecha. Cuanto más cálida es la temperatura, más rápido madurarán.
 - Para acelerar la maduración, coloque en una bolsa de papel cerrada en un área cálida. Agregar una manzana madura puede acelerar el proceso. Revise diariamente.
 - Para retardar la maduración, elija un lugar fresco o refrigérelo. Los plátanos maduros se pueden



refrigerar hasta por 2 semanas. La piel puede ponerse negra pero la carne estará bien.

- Congele plátanos para un almacenamiento más prolongado.
- En su cáscara - Úselos en 2 meses para obtener la mejor calidad. Descongele en el refrigerador. Exprima el plátano de la cáscara.
- Pelados - Utilícelos dentro de 4 a 6 meses para obtener la mejor calidad. Empaque como trozos o puré en cantidades medidas. Use congelado o descongelado.

Matemáticas de los Plátanos

1 libra =
3 plátanos medianos
(7 a 8 pulgadas) =
2 a 2 $\frac{1}{2}$ tazas de trozos =
1 $\frac{1}{3}$ taza, machucados

Los trozos
de plátano
congelados son
ideales para
licuados.

¡Disfrute los Plátanos!

Panecillos de Plátano y Avena

Ingredientes:

1 taza de **hojuelas de avena de cocción rápida**

¼ de taza de **leche**

2 **huevos**, ligeramente batidos

⅓ de taza de **aceite**

1 taza de **plátanos machucados**

1½ taza de **harina integral**

½ taza de **azúcar**

2 cucharaditas de **polvo para hornear**

1 cucharadita de **bicarbonato de soda**

¼ de cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Unte ligeramente con aceite líquido o en spray 12 moldes para panecillos.

2. Mezcle la avena con la leche. Añada y mezcle los huevos ligeramente batidos, el aceite y los plátanos. Deje reposar mientras mide los ingredientes secos.

3. En un tazón separado, combine los ingredientes secos y revuelva bien.

4. Añada la mezcla de avena y revuelva suavemente solo hasta que los ingredientes secos se humedezcan. No lo revuelva demasiado.

5. Llene los moldes para panecillos a ¾ de capacidad.

6. Hornee a 400 grados F hasta que queden dorados y un palillo insertado en el centro salga limpio, aproximadamente 18 a 20 minutos.

Nota: Para hornearlo como Pan de Plátano y Avena, utilice un recipiente para hornear 8 o 9 pulgadas y hornee a 350 grados F por 45 a 50 minutos.

Rinde 12 panecillos o 1 pan

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 18-20 minutos

Los plátanos muy maduros le dan a los panecillos más sabor.

Plátanos Horneados al Estilo Cubano

Ingredientes:

6 **plátanos**, pelados y rebanados a lo largo

4 cucharadas de **azúcar morena**

4 cucharadas de **margarina** o **mantequilla**

½ taza de **uvas pasas** u otra fruta seca picada

⅓ de taza de **nueces pecanas** u **otras nueces**, picadas

Preparación:

1. Unte ligeramente con aceite líquido o en spray un molde de 9x13.

2. Coloque los plátanos cortados en el molde.

3. Espolvoree de manera uniforme con azúcar morena, trocitos de margarina, uvas pasas y nueces pecanas.

4. Hornee a 350 grados F por 30 minutos. Sirva caliente.

5. Refrigere lo que sobre dentro de las 1 siguientes 2 horas.

Rinde 12 mitades de plátanos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Plátanos Secos

1. Pele los plátanos y corte en rebanadas con un grosor de ⅛ a ¼ de pulgada. Las piezas más gruesas tardan más en secarse.

2. Opcional: Sumerja en jugo de fruta ácida (de lima, limón, naranja o piña) para reducir la oxidación. Espolvoree con canela u otros saborizantes si desea.

3. Seque hasta que las piezas se puedan doblar como cuero grueso y ya no se sientan pegajosas.

☀ **Horno** – fije en la temperatura más baja (175 a 200 grados F); use horneado por convección si está disponible; tarda de 1 a 3 horas.

• Coloque las piezas en una sola capa en una rejilla de alambre o una charola para hornear. Una rejilla de alambre les ayuda a secarse más rápido. Una charola para hornear tarda más tiempo y hay que voltear las piezas durante el proceso de secado.

☀ **Deshidratador** – fije en 135 grados F; tarda de 6 a 12 horas.

• Coloque en una sola capa en rejillas del deshidratador.

4. Enfríe. Almacene en un recipiente o bolsa hermética.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

☀ **pelar los plátanos.** Intente comenzar por el extremo alejado del tallo. La piel es menos fibrosa y más fácil de separar.

☀ **machucar los plátanos con un tenedor.** Podría ser más fácil con un plato plano.