

Usos para Los Plátanos Maduros o Sobre Maduros

FRESCO

- **Panqueques de plátano:**

Maje o corte en rebanadas 1-2 plátanos maduros y añada a su mezcla de panqueques favorita. ¡Cocine y disfrútelo!

- **Crujiente de plátano:**

Pele el plátano y píquelo por la mitad. Ruede en galletas molidas como graham o sus favoritas. ¡Disfrute!

- **En repostería para disminuir la grasa:**

Para disminuir la grasa, puede utilizar los plátanos majados para reemplazar la mitad de la mantequilla ó aceite en la receta. Disminuya el tiempo de hornear por diez minutos para evitar que se sobrecocine.

CONGELADO

- **Helado de Plátano:**

Mezcle en una licuadora 1 plátano congelado, 2 cucharadas de leche o sustituto de leche, 1 cucharada de mantequilla de maní (opcional), 2 cucharadas de cacao en polvo. La mezcla va a estar muy espesa y puede ser que necesite un poco más de leche para que la licuadora funcione bien. ¡Experimente con diferentes sabores y cubiertas!

- **Avena:**

En un recipiente de microondas, añada 1/2 plátano congelado, 1/2 taza copos de avena, un poco de canela, 1 cucharada de pasas (opcional), 1/2 taza de leche, y 1/4 taza de agua (añada mas líquido si le gusta la avena menos espesa). Cocine en el microondas en "high" por 2 minutos. Mezcle bien. ¡Cubra con nueces, coco, o bayas y DISFRUTE!

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **Frescos** son mas nutritivos y baratos cuando estan *en temporada*. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** estan disponibles todo el año, estan listos para uso y son fáciles de preparar. Busque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cual es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando estan enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuanto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de beisbó y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria: VEGETALES 2 1/2 tazas



FRUITAS 2 tazas

