

# PLÁTANOS MADUROS



## ¿A QUÉ SABEN?

Los plátanos amarillos tienen un sabor dulce y almidonado. Cuanto más madura, se vuelve más dulce y menos almidonado.

## ¿CÓMO LOS ELIJO?

Al elegir un plátano maduro, busque una cáscara de color amarillo brillante con algunas manchas negras. Cuantos más puntos negros, más dulce será.

## ¿CÓMO LOS GUARDO?

La mejor forma de almacenar plátanos amarillos es refrigerarlos para evitar que maduren más. La piel se pondrá negra pero el interior estará bien. Durarán hasta una semana en el refrigerador. Si planea usarlos dentro de uno o dos días, puede mantenerlos a temperatura ambiente.

## ¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Utilice un cuchillo pequeño y afilado para cortar los extremos del plátano.
2. Utilice el cuchillo para hacer un corte en la piel de punta a punta.
3. Con la punta del cuchillo, levante con cuidado la piel por la hendidura y comience a pelar con las manos.
4. Corte según sea necesario, según su receta.



Los plátanos maduros son muy versátiles. Se pueden **freír, saltear, hornear, asar** e incluso hacer **puré**. Son el acompañamiento perfecto.

## Plátanos Dulces Asados

### Ingredientes

2 plátanos maduros  
1 cucharada aceite canola o vegetal  
Sal al gusto

### Preparación

1. Retire la piel y luego corte los plátanos a lo largo en trozos de 3 pulgadas.
2. Mezcle ligeramente las rodajas de plátano con aceite y un poco de sal. Colóquelo en una bandeja para hornear y cubra con papel aluminio.
3. Hornee a 320°F durante 20 minutos o hasta que estén suaves.
4. Retire el papel aluminio. Los plátanos quedarán ligeramente esponjosos y muy suaves. Encienda el horno a 420°F y ase los plátanos durante 15 minutos o hasta que se vean bien dorados.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) o llámenos al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPED

URI Nutrition

URI\_Nutrition\_Ed

## ¡CONSEJO DE COCINA!

Dejar un plátano verde a temperatura ambiente hará que madure y se convierta en un plátano amarillo dulce. Los plátanos muy maduros también se pueden utilizar para preparar una variedad de deliciosos postres.