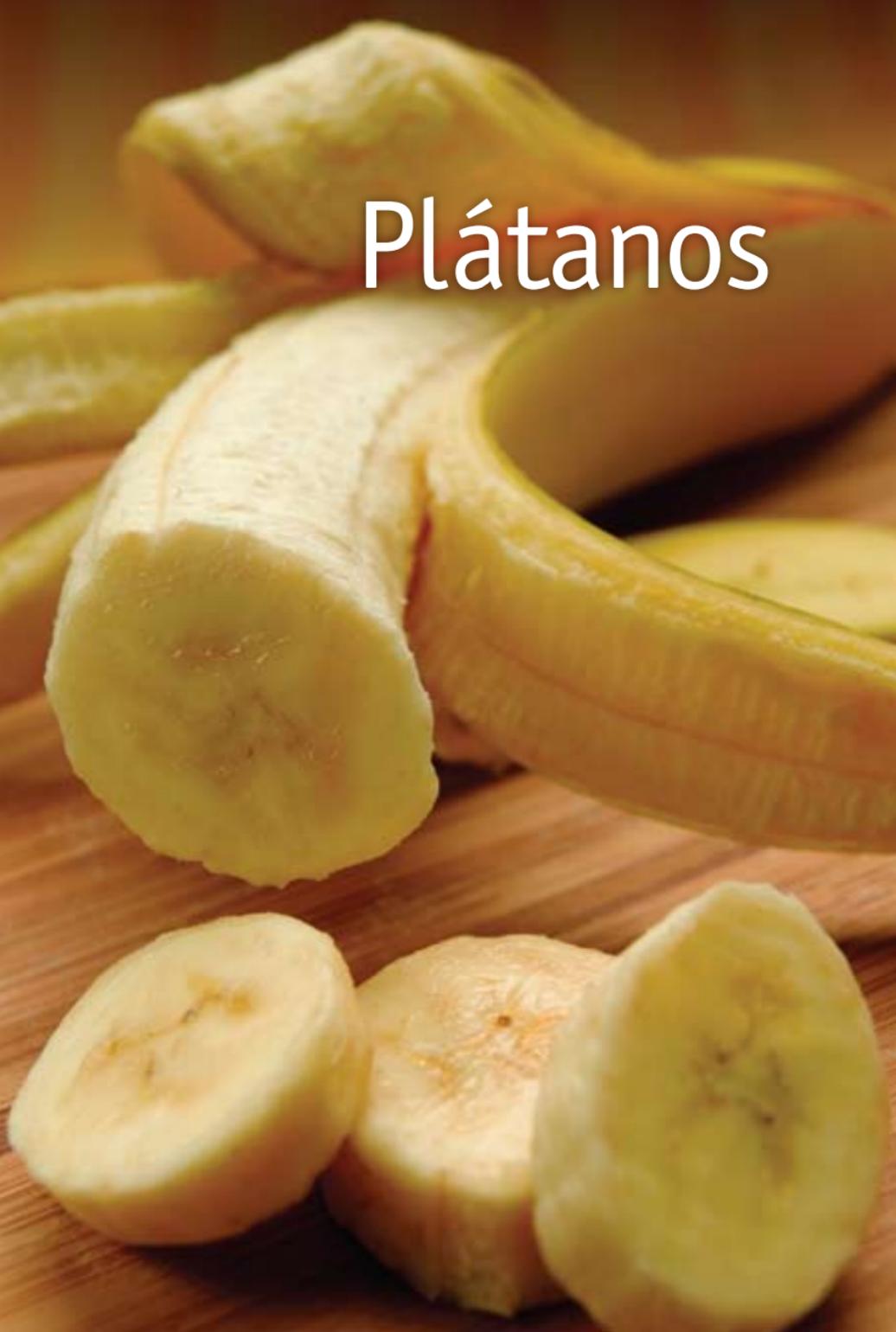


Plátanos

A close-up photograph of sliced bananas on a wooden surface. The word "Plátanos" is overlaid in white text. The image shows several slices of banana, some whole and some cut into smaller pieces, arranged on a light-colored wooden cutting board. The lighting is warm and focused on the fruit, highlighting its texture and color.



Plátanos

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los plátanos sólidos y de color vivo.
- Evita los plátanos con manchas en la cáscara y que se sientan muy maduros.

¿SABÍAS QUE...?

- El plátano macho, los plátanos enanos y los plátanos rojos son otros tipos populares de plátano.
- Los plátanos maduros se pueden guardar en el refrigerador. Aunque la cáscara puede tornarse oscura, la parte de adentro estará fresca y madura.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un plátano grande contiene:

- Una excelente fuente de vitamina B6 y vitamina C.
- Fibra y potasio.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade rebanadas de plátano al cereal, yogur, o a un sándwich de crema de cacahuete.
- Si se te terminó el yogur para tu licuado, utiliza plátanos como sustituto. Le darán buen sabor y espesura a tu licuado favorito.

TEMPORADA

Disponibles durante todo el año.

ALMACENAMIENTO

Para madurar los plátanos, mantenlos a temperatura ambiente por un par de días. Disfruta los plátanos cuando han madurado y han perdido el color verde.