

PLÁTANOS MACHOS

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Plátanos machos parecen plátanos grandes, pero son mucho más almidonados y versátiles. Se cocinan como verduras y tienen un sabor parecido a las papas.
- Son una parte importante de Centroamérica y Suramérica, el Caribe, África y las cocinas del sudeste asiático.
- Plátanos machos pueden ser consumidos en cualquier momento de maduración. Maduran como los plátanos.
- 1 plátano macho mediano contiene:
 - 25% de la cantidad diaria recomendada de vitamina B6 para apoyar al metabolismo y al sistema inmunológico.
 - 25% de la cantidad diaria recomendada de potasio para apoyar los riñones, el corazón, los músculos y los nervios.



PREPARAR

Los plátanos machos deben cocinarse antes de ser consumidos. Para pelar un plátano macho verde, corta las dos puntas y haz un tajo en la cascara de un extremo a otro. Saca la cascara debajo de agua corriente fría para evitar mancharse las manos. Pela los plátanos machos maduros como si fuera un plátano. Prueba los plátanos machos:

- *Cortados en rodajas* y fritos en 2 cucharadas de aceite de cocina.
- *Picados y añadidos* a tus sopas y estofados favoritos.
- *Hervidos y machacados con aceite y tus sazones favoritas como un acompañamiento.*

GUARDAR

- Se pueden guardar los plátanos machos a temperatura ambiente. Para madurar los plátanos machos verdes, guárdalos lejos del sol directo por 7-10 días.
- Si los plátanos maduros han alcanzado la maduración deseada y no estás listo para usarlos, pela y congélalos en una bolsa de plástico para el congelador o en un recipiente por hasta 3 meses.