

HOW TO:

BANANAS *Bananas*



WHAT IS A BANANA? Bananas grow on a tropical plant in large clusters. They are most commonly long, curved fruit with yellow skin but there are other varieties that are brown, purple, green or red when ripe. Bananas are a good source of fiber, vitamin C, and potassium.

HOW TO SELECT BANANAS: Look for bananas that are greenish yellow to yellow in color with minimal spotting. Bananas will turn fully yellow and then develop brown spots as they ripen. The riper a banana becomes, the sweeter it will be. For mashing and baking, use very ripe bananas. To ripen bananas, you may leave them out at room temperature until they soften.

HOW TO PREPARE BANANAS: Simply pull back the outer peel and slice into desired size pieces. To freeze bananas, peel, slice, and place in a freezer safe container or bag.

- **Sliced or Diced Banana:** Add sliced bananas to fruit salads, salsas, nonfat yogurt, cereal, or as a simple snack.
- **Banana Ice Cream:** Lightly thaw frozen bananas and blend in a food processor with a little bit of low-fat milk, honey, vanilla extract, cinnamon, and nutmeg until ingredients are well incorporated. Top with fresh fruit for a healthy and delicious dessert!
- **Bananas in Smoothies:** Add frozen bananas to smoothies for a creamy and filling texture.
- **Bananas in Baked Goods:** Puree or mash very ripe bananas and use in baked goods as a substitute for butter, oil, or eggs

¿QUÉ ES UNA BANANA? La banana es una fruta tropical que crece en grandes racimos. Normalmente son largas y curvadas con la cáscara amarilla, aunque existen otras variedades que son de color marrón, púrpura, verdes o rojas cuando se maduran. Las bananas son una buena fuente de fibra, vitamina C y potasio.

CÓMO SELECCIONAR BANANAS: Escoja bananas con pocas manchas y que su color varíe entre amarillo verdoso y amarillo. Cuando las bananas se maduran se vuelven amarillas y les salen manchas marrones, mientras más amarillas sean, más dulces son. Las bananas maduras se usan para triturarlas y usarlas para cocinar. Las bananas se maduran dejándolas a temperatura ambiente.

CÓMO PREPARAR BANANAS: Simplemente pélelas quitándoles la cáscara y corte la pulpa del tamaño deseado. Para congelarlas, pélelas, córtelas y guárdelas en un envase seguro o en una bolsa.

- **Bananas en Cubos o Rebanadas:** Pique o rebane las bananas y agréguelas a una ensalada de frutas, salsas, yogurt descremado, cereal, o simplemente cómalas como merienda.
- **Helado de Banana:** Descongele ligeramente las bananas congeladas y en un procesador de alimentos licúelas con un poco de leche descremada, miel de abeja, extracto de vainilla, canela y nuez moscada, hasta que los ingredientes se mezclen muy bien. Cubra con frutas frescas para obtener un postre delicioso y saludables!
- **Licudo de Bananas:** Para obtener un licudo cremoso agregue bananas congeladas.
- **Licudo de Bananas:** Triture o haga puré las bananas y úselas como sustituto de la mantequilla, aceite o huevos, en sus productos horneados.