

EL PLÁTANO MACHO

El plátano macho es un miembro de la familia de los plátanos, pero a diferencia del plátano tradicional, se trata de forma similar a la patata en la cocina. Son más duros y poseen más almidón. Generalmente, son también más grandes que el plátano tradicional.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- FRITO
- ASADO
- AL HORNO

IDEAS PARA RECETAS

- MASA DE CREPES
- A LA PARRILLA
- EN RODAJAS DESHIDRATADAS

ALMACENAMIENTO

- Lo mejor es mantenerlos a temperatura ambiente hasta que se alcance el grado de madurez deseado.
- Pelamos y machacamos los plátanos ennegrecidos, añadimos 1 c. s. de zumo de limón por cada plátano. Los guardamos en un envase hermético y los congelamos un máximo de 3 meses.

VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de vitamina C.
- Buena fuente de vitamina B-6, magnesio y potasio.

CONSEJOS

- Los plátanos atraviesan tres etapas de madurez:
 1. Los plátanos verdes son un magnífico sustituto de la patata.
 2. Los plátanos amarillos poseen un sabor dulce, así que pueden tratarse más como una fruta.
 3. Los plátanos ennegrecidos se usan mejor en repostería.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



PURÉ DE PLÁTANO CON BEICON

- 1 cebolla, picada
- 1 c. s. de ajo, picado
- 6 lonchas de beicon, picadas
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 taza y un 1/4 de leche entera
- 5 plátanos macho maduros, picados gruesos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

CALENTAMOS UNA SARTÉN GRANDE A FUEGO MEDIO Y AÑADIMOS LA CEBOLLA, EL AJO Y EL BEICON. LO COCINAMOS HASTA QUE EL BEICON ESTÉ CRUJIENTE, UNOS 12 O 15 MINUTOS. AÑADIMOS Y REMOVEMOS EL CALDO Y 1 TAZA DE LECHE. BAJAMOS EL FUEGO A MEDIO-LENTO Y AÑADIMOS LOS PLÁTANOS. DEJAMOS HERVIR HASTA QUE LOS PLÁTANOS ESTÉN TIERNOS, ENTRE 5 Y 8 MINUTOS. AÑADIMOS EL 1/4 DE TAZA DE LECHE RESTANTE Y LA SAL Y LA PIMIENTA. LO MACHACAMOS TODO JUNTO HASTA QUE SE MEZCLE BIEN. LO PASAMOS A UNA FUENTE Y LO SERVIMOS.

(ADAPTADO DE: WWW.FOODNETWORK.COM)

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust