

Taller de alimentación

El plátano

Noviembre 2024



El plátano es como un mago disfrazado de fruta. Con sus mejores trucos de magia nos hace sentir bien y nos ayuda a estar más sanos y fuertes. Viene de una planta tropical y tiene una piel amarilla que se quita fácilmente. ¡Además, es una fruta que está deliciosa y tiene muchos nutrientes!

¿Quién no querría tener los trucos del plátano?

¿QUÉ TRUCOS DE MAGIA HACE EL PLÁTANO?

¡Abra Kadabra energía instantánea!

Con solo un movimiento de varita, el plátano nos da **energía** suficiente para correr, saltar, estudiar y jugar más tiempo. ¡Es la merienda perfecta para aquellos niños que necesitan energía para hacer deporte! Esta energía se debe a los carbohidratos saludables que nos aporta el plátano.

¡Ancas de rana, dientes de ratón, que este plátano me de buena digestión!

El plátano contiene mucha **fibra**, que ayuda a que nuestra barriga funcione bien. Es como una escoba que limpia nuestro estómago y nos ayuda a sentirnos ligeros.

¡Un, dos, tres, por un buen estado de ánimo y menos estrés!

Cuando estamos tristes o cansados, el plátano tiene una sorpresa: triptófano, una sustancia que ayuda a nuestro cuerpo a producir serotonina, la hormona de la **felicidad**. ¡Comer un plátano nos hace sentir más felices!

¡Hocus Pocus, que este plátano me ponga el corazón igual de fuerte que un camión!

Este truco de magia está lleno de **potasio**, un mineral que ayuda a nuestro corazón a latir fuerte y sano. Además, el potasio evita los calambres después de hacer ejercicio. ¡Así que es ideal después de jugar fútbol o saltar la comba.

¡Pelo de unicornio, veneno de serpiente, que comer este plátano me ponga los músculos y los huesos fuertes!

Además del potasio, el plátano tiene **vitaminas del grupo B**, que ayudan a nuestros músculos a crecer fuertes y a tener más energía. También contiene un poquito de calcio, ¡perfecto para crecer alto y fuerte!



SUS “CARTAS MÁGICAS”



Potasio

Para un corazón fuerte y músculos sanos.



Vitamina B6

Para tener energía y buen humor.



Vitamina C

Para que nuestras defensas estén siempre listas.



Fibra

Para una buena digestión.



Magnesio

Para ayudar a que nuestros huesos crezcan sanos.

Receta

Muffins de plátano y avena

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 huevos
- 1/2 taza de yogur natural o griego sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- Unas cuantas chispas de chocolate negro o trocitos de frutas deshidratadas
- ¡Opcional un poquito de miel!

Pasos a seguir

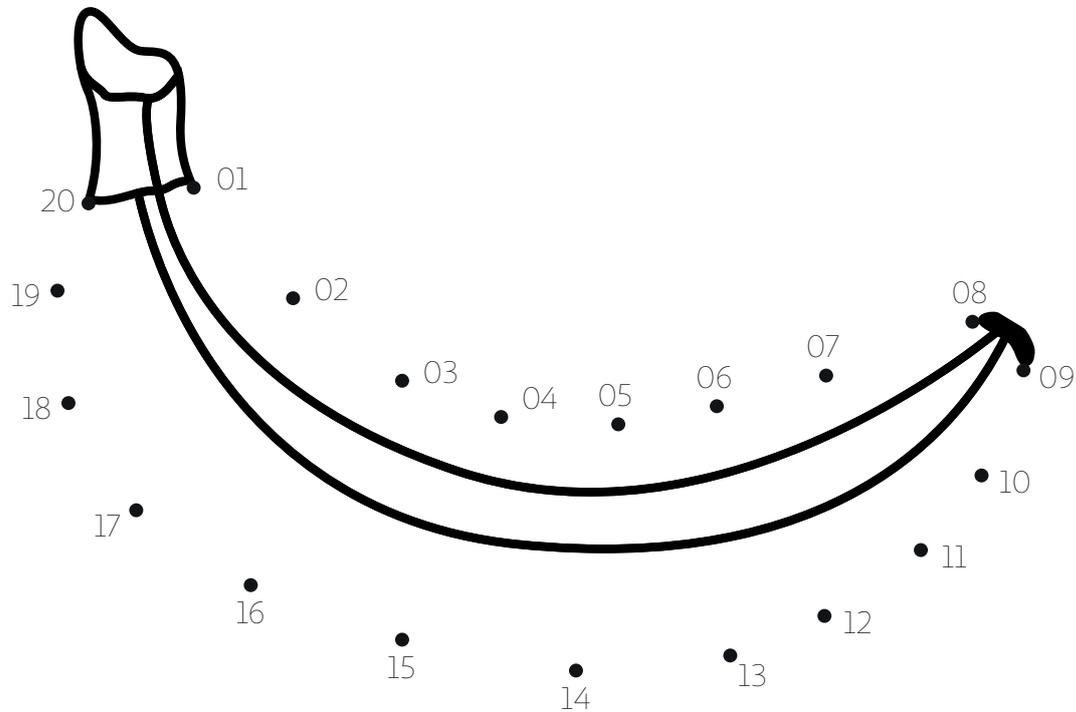
- 1 Precalienta** el horno a 180°C y engrasa un molde para muffins o coloca capacillos.
- 2 Tritura** los plátanos en un bol hasta que estén en puré.
- 3 Agrega** los huevos, el yogur y la esencia de vainilla y **mezcla** bien hasta que todo esté integrado.
- 4 Incorpora** la avena, el polvo de hornear y la canela. **Mezcla** bien hasta obtener una masa uniforme.
- 5 Distribuye** la mezcla en los moldes para muffins, llenándolos hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad.
- 6 Coloca** algunas chispas de chocolate oscuro o trocitos de fruta seca en la parte superior de cada muffin.
- 7 Hornea** durante 15-20 minutos o hasta que los muffins estén dorados y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

Deja enfriar un poco y ¡listo para disfrutar!



Pasatiempo

Une los números para dibujar el plátano



VIDEOS

