

Extensión

Abril de 2017 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web
extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Por amor a las bananas

Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Fáciles de comer y digerir, las bananas son una de las primeras frutas que los niños aprenden a comer y disfrutar. Las bananas son una buena fuente de potasio, fibra, manganeso, vitaminas B6, C y A. La fibra ayuda a sentirnos llenos por más tiempo y nos ayuda a mantener regulares/suaves movimientos intestinales. El potasio y el manganeso ayudan a controlar la presión sanguínea y las funciones del corazón. El potasio también ha demostrado su ayuda para prevenir espasmos musculares y a reducir el riesgo de cálculos renales.

Compra:

Seleccione bananas que tengan un color amarillo brillante para comerlas inmediatamente. Compre bananas de un color amarillo pálido con puntas verdes para comer en algunos días. Las bananas se maduran a temperatura ambiente en un periodo de 1 a 3 días. A alguna gente le gusta comer bananas que son de un amarillo brillante con algunas manchas cafés en la cáscara, manchas que indican que el contenido de azúcar y sabor están a su más alto nivel. Otra gente prefiere bananas con la cáscara de color amarillo pálido, sin manchas, con una menor cantidad de sabor pero con más firmeza.

Almacenamiento:

Las bananas maduras pueden tenerse a temperatura ambiente por algunos días antes de que se pasen de maduras. Las bananas se maltratan fácilmente así que trátelas con cuidado colgándolas o colocándolas boca abajo en el mostrador para que las puntas y los rabillos toquen la superficie en lugar de las superficies externas de la fruta.

Una vez maduras al estado que le gustan, disfrútelas o refrigérelas por unos 2-3 días más. La cáscara de las bananas cambiará a un color marrón en el refrigerador pero el interior de la fruta estará de un color amarillo crema. No refrigere antes de que se maduren porque no se madurarán apropiadamente.

Las bananas maduras pueden ser congeladas y usadas para hacer repostería o batidos. Si se congelaran para hacer batidos, pele la fruta, corte en pedazos de 5-10 cm y congele en una bolsa o contenedor para congelar. Si se congelaran para hacer repostería, se pueden congelar como si se fuera a hacer batidos o congelarlas con todo y cáscara. La cáscara se pondrá negra en el congelador, pero el interior estará perfectamente. Descongele bananas enteras en el refrigerador o en la microondas y pele, poniendo la fruta sin cáscara en un tazón para machacarlas antes de añadirla a su receta.



Usos:

Las bananas pueden ser consumidas crudas o cocidas. Entre algunos ejemplos de sus usos se incluye el usarlos como un ingrediente para batidos, repostería, postres o en rodajas sobre cereal, tostadas o panqueques

Hablemos

A la mayoría de los niños les gusta el sabor dulce y textura cremosa de las bananas. Es un alimento familiar que bien se puede comer solo o preparado en formas variadas. Si esta es la situación con sus niños, considere usar bananas para ayudarles a los niños a descubrir los alimentos que pudieran ser nuevos para ellos. Por ejemplo, añada una ½ parte de la receta -abajo- para hacer panecillos de banana con zanahorias, remolachas o calabacitas ralladas

Consejo de seguridad alimenticia

Siempre lave las bananas bajo una corriente de agua fría justo antes de pelar. Lávese las manos y lave el equipo y áreas de preparación antes de preparar los alimentos.

Receta para la salud:

Panecillos crujientes de avena y banana

2 bananas maduras machacadas (¾ de taza en esta condición)

1 huevo

½ taza de leche

¼ de taza de miel (o ½

de taza de azúcar +1

cucharada de líquido)

2 cucharadas de aceite vegetal

½ verdura rallada,

opcional (zanahoria,

calabacita, remolacha)

1 cucharadita de vainilla

1 taza de harina de trigo entero

½ taza de avena rápida

1 ¾ de cucharadita de levadura

¼ de cucharadita de sal

1 cucharada de avena



ción pidiéndoles que machaquen las bananas, quiebren el huevo, midan y mezclen los ingredientes, y a espolvorear la avena encima de los panecillos.

Galletas de avena de cinco ingredientes

Vegano, libre de grasa o gluten, sin azúcar añadida

2 bananas bien maduras, peladas

1 taza de avena rápida (sin gluten)

½ cucharadita de canela molida

½ cucharadita de vainilla

¼ de cucharadita de sal

½ taza de pasas

Precaliente el horno a 177° C (350° F)

En un tazón mediano machaque las bananas hasta hacerlas puré. Añada la avena, la canela, la sal y las pasas. Mezcle todo muy bien. Ponga cucharadas redondas de la mezcla sobre una hoja para hornear, previamente rociada con spray para hornear. Aplane las bolitas con un tenedor o con la parte posterior, aceitada, de una espátula. Hornee por unos 18-20 minutos. Retírelas de la hoja y déjelas enfriar antes de servir. Refrigere las sobrantes. Hace aproximadamente 14 galletas.

Adaptado de Food Hero, Oregon State University



Precaliente el horno a 190° C (375° F).

En un tazón grande, combine las bananas machacadas, huevo, leche, miel o azúcar, aceite vegetal (opcional) y la vainilla; ponga a un lado. En otro tazón combine la harina, la ½ taza avena, la levadura y la sal. Añada la mezcla de harina a la mezcla de banana y bata hasta que se hayan combinado perfectamente. Rocíe un molde para panecillos con spray para hornear. Divida la mezcla en 12 de los espacios del molde (¼ - ¾ de taza por panecillo). Espolvoree sobre cada porción en el molde con el restante de la avena. Hornee unos 15-18 minutos. Retire los panecillos del molde y colóquelos en una parrilla para enfriar por unos 10-15 minutos. Los panecillos pueden guardarse cubiertos a temperatura ambiente hasta por tres días, en el refrigerador por hasta 5 días o congelados por hasta 1 año. Anime a los niños a participar en la prepara-