

PLÁTANO ROJO DE LA FAST CULTIVADO EN CANARIAS

Los plátanos rojos son una variedad de plátano con piel de color rojizo. Son muy comunes en Latinoamérica donde se les conoce como banana roja, tafetán, guineo morado, plátano colorado y plátano rojo, pero son originarios, como todos los plátanos y bananas, del sudeste de Asia.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE ESTA VARIEDAD (FIGUE ROSE)

- Algunos son más pequeños y gruesos que el plátano de canarias (Cavendish), otros mucho más grandes
- Cuando están maduros presentan una piel rojo- anaranjada con una pulpa cremosa y firme de un color entre crema y un rosa claro. Maduros son de sabor dulce y ligero, presentando un ligero toque del sabor de las frambuesas.
- Su cáscara es algo más gruesa que la del plátano tradicional lo que facilita el transporte.

VALOR NUTRITIVO POR 100G

Calorías: 90
Proteínas: 1 g
Grasa: 0,3 g
Hidratos de carbono: 23 g
Potasio: 350 mg
Magnesio: 27 mg
Fibra: 3 g
Vitamina C: 8,7 mg
Vitamina B6: 0,6 mg

USOS EN LA COCINA

Además degustarlo al natural a cualquier hora, el plátano rojo ofrece mucho juego a la hora de preparar batidos, zumos, postres y también platos salados. Van muy bien pasados a la plancha donde el calor consigue intensificar su sabor. Sirven perfectos para una buena guarnición de carnes y pescados y es un ingrediente fantástico para acompañar a un arroz a la cubana.

El plátano rojo está actualmente presente en la cocina de vanguardia española.



DELEGACIONES LA FAST

Delegación Norte (La Orotava)
Ctra. Gral. Las Arenas 2
Tfno. 922 38 15 74

Delegación Sur (Armeñime - Adeje)
Ctra. Gral. Playa San Juan s/n
Tfno. 922 38 15 74



VARIEDAD FIGUE ROSE

DESCUBRE EL PLÁTANO ROJO

CULTIVADO EN CANARIAS



LÍDER EN EUROPA DE
PLÁTANO ROJO, UNA
VARIEDAD, UN NUEVO
SABOR GRACIAS A
NUESTROS
AGRICULTORES/AS



ENTIDAD AGRÍCOLA
DECANA DE CANARIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL PLÁTANO ROJO QUE DEBES CONOCER

1. AYUDA A PERDER PESO

EL PLÁTANO ROJO CONTIENE MUCHA FIBRA QUE LO NOS MANTIENE LLENOS POR MÁS TIEMPO. UN PLÁTANO ROJO ENTERO CONTIENE SOLO DE 90 A 100 CALORÍAS DE BUENOS CARBOHIDRATOS QUE NOS AYUDAN A PREVENIR LOS ATRACONES Y FRENAR LOS ANTOJOS. ESTO PUEDE AYUDAR A NO GANAR PESO DE MÁS.



2. BUENO PARA LOS RIÑONES

NO ES NINGÚN SECRETO QUE EL POTASIO AYUDA A PREVENIR LA FORMACIÓN DE CÁLCULOS RENALES.



3. EVITA LA DEGENERACIÓN OSEA

EL POTASIO TAMBIÉN AYUDA A RETENER EL CALCIO EN TU CUERPO, LO CUAL ES BUENO PARA EL CRECIMIENTO DE LOS HUESOS Y LOS MANTIENE MÁS FUERTES.



4. ACTÚA COMO ANTIOXIDANTE NATURAL

LA FRUTA ES RICA EN ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS QUE MEJORAN LA CALIDAD DE LA SANGRE Y EL RECUENTO DE HEMOGLOBINA. EL PLÁTANO ROJO NO SOLO TE DA ENERGÍA, SINO QUE TAMBIÉN AUMENTA TU INMUNIDAD. LOS PLÁTANOS ROJOS CONTIENEN VITAMINA B-6 QUE AYUDA EN LA DESCOMPOSICIÓN DE PROTEÍNAS Y LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS.



5. AYUDA A ABORDAR LA ABSTINENCIA DE NICOTINA

SE SABE QUE EL MAGNESIO Y EL POTASIO AYUDAN A ELIMINAR LA NICOTINA. AYUDAN A LIDIAR CON LAS GANAS DE FUMAR.



6. BUENO PARA TU PIEL

LOS PLÁTANOS ROJOS NO SOLO SON SALUDABLES PARA COMER, SINO QUE TAMBIÉN SON EXCELENTES PARA LA PIEL CUANDO SE CONSUMEN O SE APLICAN EN LA CARA EXTERNAMENTE. UNA FORMA DE PREPARAR UNA MASCARILLA FACIAL FÁCIL Y EFICAZ ES MEZCLAR AVENA EN POLVO, PURÉ DE PLÁTANOS ROJOS Y UNAS GOTAS DE MIEL PARA HACER UNA PASTA. APLÍCALO EN TU CARA Y DÉJALO SECAR Y LUEGO LÁVALO.

