

Scegli il tuo gusto.

# Platano

BUCCIA SPESSA,  
SAPORE DOLCE



L'IDEA  
IN PIU!  
CUOCILO AL  
FORNO PER  
CHIPS  
CROCCANTI!



#### CONSIGLIO D'USO:

Fritto: preparato come tostones (fette fritte) o maduros (fette fritte dolci e morbide), bollito o cotto al vapore: spesso servito come contorno, grigliato o arrostito: per un sapore più intenso, purea: utilizzato come base per altri piatti.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

**Fonte di energia:** grazie all'alto contenuto di carboidrati, è ideale per chi ha bisogno di energia rapida e sostenuta.

**Digestione:** la fibra presente aiuta a regolare la digestione e può contribuire alla salute

intestinale.

**Vitamine e minerali:** il potassio e la vitamina C favoriscono la salute cardiovascolare e il supporto del sistema immunitario.

**Antiossidanti:** la vitamina A e il beta-carotene presenti offrono proprietà antiossidanti.



## COME PULIRLI

**Taglia le estremità:** usa un coltello affilato per rimuovere le estremità del platano.

**Incidi la buccia:** fai delle incisioni longitudinali sulla buccia del platano. Puoi fare da 2 a 4 tagli lungo la lunghezza del frutto.

**Stacca la buccia:** infila il pollice o un coltello piatto

sotto uno dei tagli e inizia a staccare la buccia, tirandola via con delicatezza. La buccia potrebbe venire via in pezzi grandi o piccoli, a seconda della maturità del frutto.

**Rimuovi eventuali filamenti:** una volta rimossa la buccia, potrebbe esserci qualche filamento rimasto attaccato al frutto. Rimuovili con le dita o con un coltello.