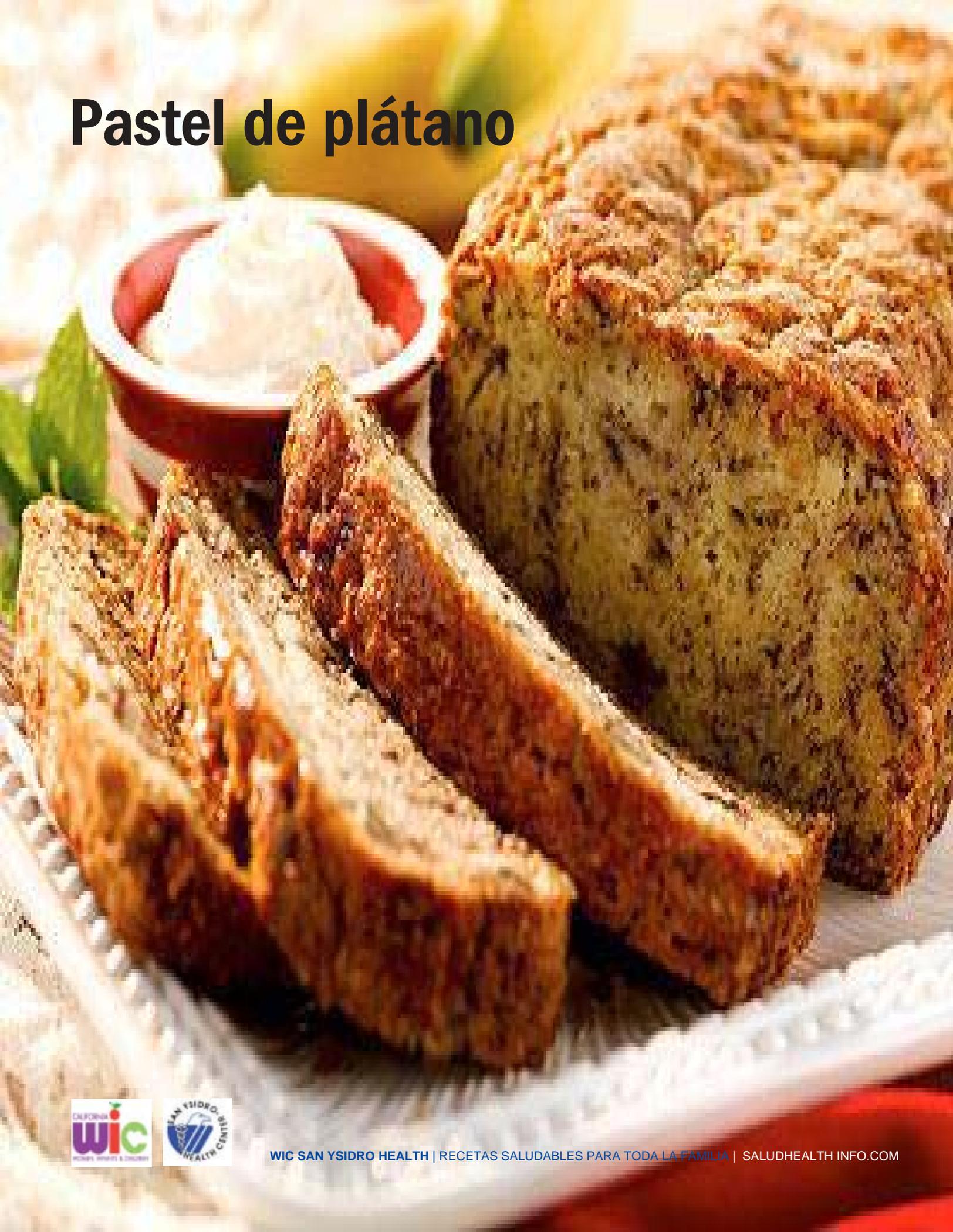


Pastel de plátano



¡Disfrutemos los beneficios de los plátanos!

¡Los plátanos son buenos para tu corazón y tu mente! Según un estudio publicado en la revista New England Journal of Medicine, comer plátanos como parte de una dieta regular puede reducir su riesgo de muerte por ataque cerebral hasta en un 40%.

Durante los períodos de alto estrés, los niveles de potasio en nuestro cuerpo tienden a disminuir muy rápidamente. El alto contenido de potasio en los plátanos puede ayudarle a normalizar el latido cardíaco y regular el balance de agua del cuerpo. Pero, además, los plátanos tienen muchos antioxidantes que son vitales para el organismo como el beta-caroteno, la vitamina C, los que refuerzan su sistema inmunológico y le protegen de enfermedades del corazón, y del cáncer; y con la vitamina B6, ayuda a regular el sistema nervioso, promover una piel saludable, y a generar el aminoácido triptófano, el cual se convierte en serotonina. Esta es una proteína que ayuda a reducir los síntomas de ansiedad, insomnio, síndrome premenstrual, y a mejorar su estado de ánimo.

Los plátanos son excelentes para el desayuno o como un bocadillo durante el día. Después de un largo entrenamiento deportivo, se pierden vitaminas esenciales y minerales, y los plátanos pueden reemplazarla, y ayudarle a recuperarse.

¿Busca una buena idea?

Vamos a hacer

¡Un pastel de plátano!



INGREDIENTES:

- * 3 plátanos amarillos
- * 1 / 3 taza de mantequilla derretida
- * 2 / 3 a 1 taza de azúcar
- * 1 huevo batido
- * 1 cucharadita de vainilla
- * 1 cucharadita de bicarbonato de sosa
- * Una pizca de sal
- * 1,5 tazas de harina

• TIP -

Para hacer sus pasteles más saludables y esponjosos agregue 1/3 calabacita italiana finamente rayada a los ingredientes

El pastel de plátano es una receta que puede hacer con los alimentos de WIC, y una buena idea para ofrecer a su familia alimentos saludables que a la vez de fáciles de hacer, son muy nutritivos y sabrosos.



WIC promueve educación para comer bien, mantenerse saludable y ser activo

RECETA. Precaliente el horno a 350 ° F (175 grados Celsius). Coloque los plátanos y la mantequilla en un tazón grande para mezclar. A continuación, agregue el huevo, el azúcar y la vainilla. Mezcle los ingredientes y agregue el bicarbonato y sal. Añada la harina y continúe mezclando. Vierta la mezcla en un molde de 4x8 pulgadas, untado con mantequilla, y métele al horno durante 1 hora. Después de la cocción, deje que se enfríe, cámbielo de plato, corte y sirva.



¿DIABETES? La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que personas con diabetes deben limitar su consumo de carbohidratos porque pueden causar aumento de peso, y una elevación rápida del azúcar en la sangre. Las personas con diabetes deben limitar los carbohidratos. Es recomendable que consulte y trabaje de cerca con su proveedor de atención de salud, su educador en diabetes, y su dietista para que le ayuden a preparar un plan de alimentación que a la vez de ser adecuado para usted, incluya los alimentos que le gustan.