

Estimados pais/nais

Para este mes de Febreiro imos falar dunha froita:

O plátano.

Aínda que hai moitas persoas que rexeitan comelo, polo considerar un alimento de alto valor calórico, a verdade é que o plátano concentra magníficas bondades para coidar a nosa saúde. É dixestivo (se non se escolle unha peza demasiado verde), diurético polo seu aporte de potasio e bo para a circulación do sangue. Un plátano aporta un 24,8% de potasio e un 83,3% do manganeso que necesita un adulto diariamente.

Nos últimos tempos apareceron estudos que ensalzan o seu contido en LECTINA, unha proteína que tratada axeitadamente en laboratorio, podería dar lugar a novos fármacos (e máis eficaces ca os actuais) para controlar o VIH.

Cando os merquen, rexeiten os que estean moi brandos. O feito de que teñan manchas e puntos negros ou marróns non implica que estean deteriorados (a non ser que tamén estean moi brandos) senón que é propio dalgunhas variedades, coma o de Canarias.

Tamén o podemos probar xeadado:

Dividímolos en dúas metades e colocamos un pao de xeados en cada unha delas. Cubrímolos con film e introducímolos no conxelador durante uns minutos.

Ao conxelalo obtemos un sinxelo e fresco xeadado de plátano sen alteirar os aportes nutricionais e calóricos desta froita. Un xeadado que, en realidade, contén un 0% de materia graxa.

BO PROVEITO!

CADERNO DE PAIS E NAIS

CEIP CANOSA - RUS

MENÚ FEBREIRO 2015

