

# EL PLÁTANO

CURIOSIDADES Y MILES DE BENEFICIOS

**ES FUENTE DE NUTRIENTES:  
FIBRA, POTASIO, VITAMINA B6, INULINA.**

El plátano es una fruta tropical que pertenece a la familia de las musáceas. Es originaria del sudeste Asiático, de la India. El Mediterráneo la conoció después de la conquista de los árabes en el año 650 d.C.

## HELADO DE PLÁTANO SALUDABLE

INGREDIENTES 4 RACIONES

6 PLÁTANOS

TOPPINGS: NUECES TROCEADAS

Triturar en la batidora los 6 plátanos previamente congelados hasta conseguir la textura cremosa. Decorar con nueces troceadas.

SE PUEDE ENCONTRAR EN EL MERCADO  
DURANTE TODO EL AÑO



AYUDA A RECUPERAR FUERZAS  
DESPUÉS DE HACER DEPORTE



EN CASO DE DIARREA SE ACONSEJA  
EL PLÁTANO MADURO

Tiene efectos beneficiosos sobre  
el tránsito intestinal.  
Contribuye al funcionamiento  
normal de los músculos.

