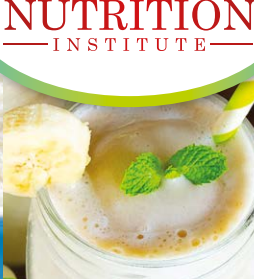


B A B Y B A N A N A

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Proprietà nutritive e Fitonutrienti

La baby banana conosciuta anche come “Lady Fingers” è una varietà di banana, dedicata a veri buongustai. Più piccola della normale banana, ha la buccia sottile e gialla, con piccole sfumature rosa. La polpa, straordinariamente dolce, morbida e cremosa, ha un gusto delicato con una lieve nota aromatica che ricorda la mela.

Anche la baby banana, grazie alle sue eccellenti **proprietà nutritive**, è un’ottima alleata per l’attività fisica. Ricca di acqua, carboidrati, fibre, vitamine, calcio, ferro e fosforo è un vero e proprio concentrato di energia, in grado di supportare lo sforzo fisico e migliorarne le performance. Le **sostanze antiossidanti** e i **fenoli**, inoltre, svolgono un’azione antinfiammatoria aiutando e velocizzando il recupero post-allenamento.



Fibre

La baby banana è ricca di fibre, fondamentali per il benessere dell'organismo. Le fibre migliorano la funzionalità digestiva e aiutano a mantenere il colon in buona salute.

Facilitano il controllo del peso, grazie al loro elevato potere saziante. Riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri, favorendo un controllo del livello di glucosio nel sangue.

Svolgono un'azione prebiotica e cioè di nutrimento della flora batterica intestinale, proteggendo l'intero apparato digerente e riducendo il gonfiore.

Recenti ricerche hanno evidenziato che le fibre prebiotiche sono anche in grado di attenuare gli effetti dello stress e di incidere positivamente sulla qualità del sonno, aiutando a dormire meglio.



Vitamine e Minerali

La baby banana è una fonte preziosa di **Vitamina B6**, fondamentale per il benessere del sistema nervoso e di supporto alle funzioni di centinaia di enzimi impegnati nel metabolismo di zuccheri e acidi grassi.

Racchiude inoltre **Vitamina C**, potente antiossidante che protegge dall'azione dei radicali liberi, e **manganese**, essenziale per lo sviluppo di ossa e cartilagine e in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare.

Contiene, infine, **potassio**, che aiuta a sostenere la contrazione muscolare, a regolare l'equilibrio dei fluidi e a normalizzare la pressione sanguigna.



Come sceglierla e conservarla

Come le banane comuni, anche le baby banana vengono raccolte verdi, trasportate dal luogo di origine a basse temperature e fatte maturare una volta giunte a destinazione. Man mano che maturano, la buccia da verde diventa gialla e la polpa più dolce e zuccherina e più semplice da digerire.

Scegli banane di un bel colore giallo e conservale a temperatura ambiente. Alcune macchioline scure sulla buccia sono un ulteriore segno che il frutto è ben maturo e pronto da gustare. Se vuoi velocizzarne la maturazione, mettile in un sacchetto di carta e riposte in un ambiente caldo e asciutto.

In alternativa, la vicinanza con altra frutta (come mele e kiwi) o vegetali (come pomodori) che producono naturalmente etilene permetterà alle banane di maturare più velocemente.



10 ricette con la Baby Banana protagonista.



1

Frappè alla baby banana e caffè.

Con un frullatore ad alta velocità mescola 3 tazzine di caffè espresso, 2 baby banana, 1 tazza di latte di mandorla non dolcificato, 2 cucchiari di miele, qualche cubetto di ghiaccio. Per una pausa cremosa ed energizzante.

2

Baby banana rolls.

Ricava dalle baby banana dei tocchetti di uguale dimensione; spalma le estremità con formaggio cremoso light e ricopri con un mix di riso soffiato e semi di chia.

Preparane altre varianti utilizzando ad es. granella di nocciole e cocco rapè, scaglie di mandorle e cacao in polvere, muesli e un pizzico di cannella.

Un roll tira l'altro!



3

Baby Banana ice cream.

Affetta 8 baby banana e riponile in freezer per circa 2 ore; dopodiché mixale con un frullatore ad alta velocità fino ad ottenere un composto denso ed omogeneo. Una fresca delizia.



4

Torta in tazza con baby banana e cacao.

Schiaccia la polpa di 2 baby banana mature, aggiungi 1 uovo, $\frac{1}{2}$ tazza di latte di soia, 3 cucchiari di cacao amaro, 4 cucchiaini di miele o sciroppo di acero e 1 banana a fette. Distribuisci il composto in 2 tazze e cuoci in forno a microonde per 3-4 minuti.

Guarnisci con yogurt magro e lamponi.



5

Baby banana mousse.

Prepara ai tuoi figli una merenda golosa!
Riduci in purea 4 baby banane, unisci la polpa
di 1 avocado, 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
e un po' di miele o sciroppo di agave.
Disponi in coppette e fai raffreddare in frigo
per circa 1 ora.



6

Baby banana sandwich.

Spalma su una fetta di pane ai multi-cereali una composta di frutta senza zucchero.

Disponi sopra fettine di baby banana e spolvera con un pizzico di cannella.

Per una colazione con i fiocchi!



7

Insalata con baby banana.

Vuoi stupire i tuoi ospiti con un contorno insolito?

Cuoci alla griglia delle baby banana a fette e qualche asparago. Aggiungi foglie di lattuga, pezzettini di formaggio feta, noci spezzettate e una manciata di more. Condisci con una emulsione di olio evo, pepe, succo e scorza di limone.



8

Panna cotta alla baby banana.

In una casseruola unisci la polpa schiacciata di 6 baby banana, 1 tazza di purea di zucca, 1 tazza di latte di cocco, 2 cucchiaini di sciroppo di acero; scalda senza portare a bollore. Aggiungi della gelatina fatta sciogliere in acqua. Dividi il composto in coppette e riponi in frigo per circa 4 ore prima di servire.



9

Crostini dolci con baby banana.

Hai voglia di un break goloso?

Riduci in purea 4 baby banana molto mature; aggiungi del formaggio cremoso light, una manciata di uvetta e un pizzico di cannella. Spalma su fette di pane integrale tostato e guarnisci con un filo di miele.



10

Baby banana cake.

Mescola la polpa schiacciata di 4 baby banana con 1 tazza di farina integrale, 2 cucchiai di olio evo, 1 bicchiere di latte di avena o di soia, 1 cucchiaino di bicarbonato.

Disponi il composto in una tortiera e inforna a 200 °C per circa 40 minuti, fino a che la superficie risulterà dorata.

Una vera bontà!



Dole
NUTRITION
— INSTITUTE —

Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia