

BANANA

1 quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Fibre

Le fibre sono costituenti importanti di una corretta alimentazione e la loro quantità media giornaliera raccomandata è compresa tra i 20 e i 30 grammi.

Le banane sono una ottima fonte di fibre solubili e insolubili, contenendone circa 3 grammi per porzione.

Le fibre solubili si sciolgono in acqua formando un gel viscoso che contribuisce ad aumentare il livello di sazietà, regolare il livello di zuccheri e colesterolo nel sangue e favorire il controllo del peso. Le fibre insolubili, invece, non si dissolvono in acqua ed accelerano il transito intestinale. Le banane racchiudono anche un terzo tipo di fibra nota come amido resistente che, non essendo digerita, raggiunge integra l'intestino nutrendo la flora intestinale e favorendo la regolarità del sistema digestivo.



Fitonutrienti

I Fitonutrienti sono componenti vegetali racchiusi in frutta e verdura, diversi dalle vitamine e minerali, e i cui benefici sulla salute sono stati riconosciuti dalla ricerca scientifica.

La banana, in particolare, è fonte di beta-carotene, un potente antiossidante in grado di contrastare gli effetti dei radicali liberi e proteggere dai danni derivanti dall'esposizione solare. Precursore di Vitamina A, il beta-carotene può essere anche trasformato dall'organismo in questa vitamina, fondamentale per il benessere di occhi e pelle.



E se le salutari proprietà nutrizionali contenute nella polpa della banana sono risapute, pochi conoscono i benefici racchiusi nella sua buccia, ancora più ricca di fitonutrienti. Aggiungi al tuo smoothie o frullato di banana anche un pezzetto della sua buccia ben lavata: ne ricaverai tutti i suoi preziosi nutrienti!

Vitamine e Minerali

Le banane sono ricche di Vitamine e Minerali, micronutrienti indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo.

Vitamina B6 (piridossina): interviene nel metabolismo, prendendo parte ai processi di trasformazione delle proteine, carboidrati e grassi, alla formazione dei globuli rossi e alla produzione di energia. La banana ne è una eccellente fonte: un frutto di media dimensione ne fornisce circa il 22% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

Vitamina C: è un potente antiossidante che protegge le cellule dall'azione dei radicali liberi e favorisce lo sviluppo del collagene, indispensabile per contrastare i segni dell'invecchiamento e mantenere la pelle giovane.

Potassio: è un importante minerale che garantisce l'equilibrio dei fluidi nel corpo, combatte la ritenzione idrica, controlla la pressione del sangue, assicurando una normale funzione cardiaca.

Manganese: è essenziale per lo sviluppo di ossa e cartilagine, supporta il metabolismo energetico, regola le attività enzimatiche e svolge un'azione antiossidante.

Come scegliere e conservare la banana

Le banane vengono raccolte verdi, trasportate dal luogo di origine a basse temperature e fatte maturare una volta giunte a destinazione. Durante il processo di maturazione la buccia da verde diventa pian piano gialla.

Scegli banane di un bel colore giallo con una leggera sfumatura verde chiaro e conservale a temperatura ambiente. Se vuoi velocizzarne la maturazione mettile in un sacchetto di carta, fino a che non diventino completamente gialle. Alcune macchioline scure sulla buccia indicano che la banana è matura; se molto matura anche la sua polpa potrà avere delle macchie marroni.

Con la maturazione, l'amido racchiuso nel frutto viene convertito in zucchero: di conseguenza, più la banana è matura e più risulterà dolce e profumata, oltre che più semplice da digerire.

Se hai già sbucciato una banana che non intendi mangiare subito, cospargine la polpa con succo di limone: eviterai che annerisca a contatto con l'aria.



10 ricette con la Banana protagonista.



1 Banana smoothie.

In un frullatore ad alta velocità mixa 2 banane, il succo di 2 arance, 1 vasetto di yogurt greco magro e un pizzico di cannella.

2

Spiedini di banana e spada.

Prepara degli spiedini alternando fette di banana con pesce spada tagliato a cubetti, pomodorini e peperoni a tocchetti; condisci con olio extra vergine di oliva, timo ed origano e cuoci sulla griglia per 4-5 minuti.

Prova a variare il pesce a seconda delle tue preferenze!

E per evitare che gli spiedini in legno si brucino, prima di prepararli tienili a bagno in acqua per qualche minuto.



3

Banana rolls.

Sbuccia 2 banane
e spennellale con del miele;
rotolale in un mix di nocciole
e mandorle tritate, muesli e semi
di lino; taglia ciascuna banana
a metà e servi.



4

Gelato di banana.

Sbuccia, affetta e congela
3 banane per almeno 2 ore; dopodiché
frullale con un robot da cucina finché
non diventano un impasto cremoso.

Servi in coppette.



5

Pudding alla banana.

In un pentolino lascia cuocere per circa 12/15 minuti
 $\frac{1}{2}$ tazza di quinoa e $\frac{1}{2}$ tazza di fiocchi di avena
in 2 tazze di latte di mandorla non dolcificato.

Versa il composto in una ciotola, aggiungi
qualche fettina di banana, fiocchi di latte e,
se piace, un pizzico di cannella.



6

Chips di banana.

Preriscalda il forno a 110 °C.

Sbuccia le banane e tagliale a rondelle di circa ½ centimetro l'una; immergile in succo di limone e poi disponile su una teglia rivestita di carta da forno; fai cuocere per circa 2 ore, rigirandole di tanto in tanto.



7

Banana muffin.

Mescola la polpa schiacciata di 2 banane con 1 manciata di uvetta, 1 uovo, $\frac{1}{2}$ bicchiere di latte scremato, 2 bicchieri di farina integrale, 2 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e 1 cucchiaino di bicarbonato. Versa il composto nelle formine ed inforna a 200 °C per circa 15 minuti.



8

Salsa di banana e ananas.

Spennella 1 banana tagliata a metà nel senso della lunghezza e 2 fette di ananas con olio extra vergine di oliva e grigliale per 3-4 minuti su ogni lato; dopodiché frulla il tutto assieme al succo di 1 limone, ½ cipolla rossa, 1 peperoncino, coriandolo tritato e un pizzico di sale e pepe. La salsa è deliziosa per accompagnare pesce e carni bianche grigliate.



9

Banana crumble.

Taglia a fettine 1 banana e disponile
in una tazza; aggiungi del muesli croccante
a basso contenuto di grassi,
1 cucchiata di yogurt greco magro,
1 manciata di mirtilli e qualche fragola.



10

Crostini con banana e avocado.



Unisci la polpa schiacciata di 1 banana con quella di 1 avocado, fino ad ottenere un composto cremoso; taglia a fette del pane integrale e fallo tostare per qualche minuto; spalma la purea sui crostinis e... buon appetito!



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