

Nombre común: Plátano Verde

Nombre científico: *Musa x Paradisiaca*

Familia: *Musaceae*



El plátano es una de las primeras plantas que se domesticó, de hecho, se cultiva desde hace 10,000 años, en tiempos del Neolítico. En la edad de piedra nuestros ancestros la solían plantar a partir de los retoños rizomas. Existen variaciones locales y hoy en día podemos ver hasta 500 variedades distintas de plátanos. El plátano o banana apta para el consumo humano tal y como la conocemos procede del sureste de Asia, en concreto se cree que de una planta que por una mutación produjo plátanos sin semillas hace unos 2,000 años. Los plátanos son considerados un alimento completo que proporciona un buen aporte en hidratos de carbono, que se compensa a la perfección con su alto contenido en fibra y bajo aporte en grasas. Los plátanos cocidos son nutricionalmente muy similares a las calorías de una papa. Sin embargo, contienen más vitaminas y minerales. Son una rica fuente de fibra, vitaminas y minerales como magnesio y potasio. Además, los plátanos verdes son una extraordinaria opción para controlar los niveles de azúcar ya que contienen un menor porcentaje que los plátanos maduros. También disminuye su aporte en almidón, que conforme va madurando más normalmente se convierte en sacarosa, glucosa y fructosa (azúcares simples).

¿Qué hacer con el Plátano Verde?

Mofongo

Ingrediente	Cantidad
Plátanos verdes	4
Aceite vegetal para freír	2 tazas
Dientes de ajo	4

Proceso:

- Llena un recipiente grande con agua; sal al gusto. Agrega los trozos de plátano y déjalos en remojo durante 15 minutos. Escurre, seca y reserva.
- En una sartén grande y profunda, calienta de 2 a 3 pulgadas de aceite a fuego medio-alto. Agrega la mitad de los trozos de plátano y deja que reduzca el fuego a bajo. Frie durante unos 12 minutos a fuego lento. Asegúrate de voltear las piezas para que no se doren. La clave es freírlos a fuego lento, solo para que se ablanden, para que sean fáciles de triturar. Introduce un tenedor en los plátanos para comprobar si están listos, deben estar suaves y de un color dorado intenso. Retira los plátanos del aceite y colócalos en un plato forrado con una toalla de papel. Repite con la segunda mitad de los plátanos, agregando aceite adicional según sea necesario para freír.
- Retira los plátanos de la sartén. Tritura con un pilón, agrega el ajo y machaca los plátanos.
- Moldea la mezcla de plátano en forma de media esfera con las manos o con un recipiente como un tazón de arroz. Sirve caliente con caldo de pollo o tu carne favorita, si lo deseas.