



FUNDESYRAM  
31 AÑOS

# Recetario para el consumo de cascaras, flores, tallos y hojas de plátano o guineo



**FUNDESYRAM** - Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental, es una organización salvadoreña que promueve procesos metodológicos y tecnológicos para el establecimiento del Ecodesarrollo en los territorios, fundamentado en el goce pleno de los derechos sociales, económicos y ambientales, con la participación de las familias, organizaciones comunitarias y socios locales para que se conviertan en gestores del desarrollo y puedan vivir en Ecocomunidad.

**Roberto Rodríguez Sandoval**  
Director Ejecutivo

RODRIGUEZ SANDOVAL, ROBERTO. 2023. Recetario para el consumo de cascarras, flores, tallos y hojas de plátano o guineo. FUNDESYRAM, San Salvador, El Salvador. 69 pág.

**Portada:** Mauricio Marroquín, Artista Salvadoreño  
**Diagramación:** Raúl Mendoza

San Salvador, El Salvador, noviembre de 2023

Esta publicación es producto de una revisión bibliográfica y consultas con personas que preparan algunos, por lo cual los créditos deben ser de las personas o instituciones que han documentado sus experiencias reportadas en la referencia de cada receta.

El aporte de FUNDESYRAM es la recopilación y presentación en forma resumida de las diferentes recetas; por eso, las instituciones que han apoyado la publicación no tienen ninguna responsabilidad del contenido de este.

FUNDESYRAM autoriza a las personas que quieran reproducir total o parcial este documento, siempre que se cite la fuente.

## **FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIECONÓMICO Y RESTAURACIÓN AMBIENTAL**

Colonia Universitaria Norte, Reparto la Virtud, Pasaje Pablo Guzmán N° 11, Mejicanos, El Salvador.  
Tel. (503) 2273-2843, Telefax. 2273-2843.  
Email [fundesyramdireccion@gmail.com](mailto:fundesyramdireccion@gmail.com)  
Página Web [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info)



**FUNDESYRAM**  
**31 AÑOS**

# Contenido

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Introducción</b> .....                                                                          | 5  |
| <b>1.Recetas con cáscara de guineo o plátano</b> .....                                             | 7  |
| <b>1.1 BEICON (tocino) VEGANO DE CÁSCARA DE PLÁTANO</b> .....                                      | 7  |
| <b>1.2 BIZCOCHO DE CÁSCARA DE PLÁTANO</b> .....                                                    | 8  |
| <b>1.3 CÁSCARA DE PLÁTANO A LA MEXICANA</b> .....                                                  | 10 |
| <b>1.4 EMPANIZADO DE CÁSCARA DE PLÁTANO</b> .....                                                  | 12 |
| <b>1.5 GRANOLA CON CÁSCARA DE PLÁTANO</b> .....                                                    | 13 |
| <b>1.6 INFUSIÓN (té) DE PIEL DE PLÁTANO</b> .....                                                  | 14 |
| <b>1.7 MECHADA DE PLÁTANO</b> .....                                                                | 15 |
| <b>1.8 PICADILLO DE CASCARA DE PLÁTANO</b> .....                                                   | 17 |
| <b>1.9 PULLED PORK (cerdo desmenuzado) VEGANO DE PIEL DE PLÁTANO</b> .....                         | 19 |
| <b>1.10 SOFRITO DE CÁSCARAS DE GUINEO (Receta Criolla, Comunidad San Alejo, El Salvador)</b> ..... | 20 |
| <b>1.11 PASTEL DE CÁSCARA DE PLÁTANO</b> .....                                                     | 21 |
| <b>1.12 TACOS VEGANOS DE CÁSCARA DE BANANO GUISADA A LA PULI</b> .....                             | 22 |
| <b>1.13 VINAGRE DE CÁSCARA DE PLÁTANO</b> .....                                                    | 25 |
| <b>1.14. DIEZ BENEFICIOS DE LA CÁSCARA DE PLÁTANO</b> .....                                        | 27 |
| <b>2.Recetas con flores de guineo o plátano</b> .....                                              | 30 |
| <b>2.1 ¿CÓMO SE COCINAN LAS FLORES DE PLÁTANO?</b> .....                                           | 30 |
| <b>2.2 ENSALADA DE FLORES DE BANANA (VIETNAM)</b> .....                                            | 32 |
| <b>2.3 ENSALADA DE FLOR DE PLÁTANO</b> .....                                                       | 36 |
| <b>2.4 FLOR DE PLÁTANO CON COCO Y CHILE</b> .....                                                  | 38 |
| <b>2.5 PESCADO VEGANO EMPANADO CON FLOR DE PLÁTANO</b> .....                                       | 42 |
| <b>2.6 PICADILLO DE CHIRA DE GUINEO</b> .....                                                      | 45 |
| <b>2.7 REVUELTO DE FLOR DE BANANO</b> .....                                                        | 47 |

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.8 YUM HUA PLEE (ENSALADA DE CARNE DE CERDO, GAMBAS Y PLÁTANO) .....                         | 50 |
| 3. Recetas con tallos de guineo o plátano .....                                               | 52 |
| 3.1 CONSUMO DE LOS TALLO DE PLÁTANO .....                                                     | 52 |
| 3.2 JUGO DE TALLO DE PLÁTANO-JUGO VAZHAI THANDU .....                                         | 54 |
| 3.3 PALMITO DE PLÁTANO, CONSEJOS Y TRUCOS .....                                               | 56 |
| 3.4 SALTEADO DE TALLOS DE PLÁTANO-VAZHAI THANDU PORIYAL .....                                 | 57 |
| 3.5 SOPA VAZHAITHANDU: RECETA DE SOPA CON TALLO DE PLÁTANO (TALLO DE PLÁTANO) .....           | 59 |
| 3.6 VAZHAI THANDU KOOTU .....                                                                 | 61 |
| 3.7 KOOTU DE TALLO DE PLÁTANO .....                                                           | 63 |
| 3.8 YOGURT DE TALLO DE PLÁTANO KOOTU .....                                                    | 65 |
| 4. Recetas para el consumo de las hojas de plátano y guineo .....                             | 67 |
| 4.1 BENEFICIOS DE LAS HOJAS .....                                                             | 67 |
| 4.2 HOJA DE PLÁTANO: ESTA ES LA MANERA CORRECTA DE CONSUMIRLA PARA LIMPIAR LOS PULMONES ..... | 68 |

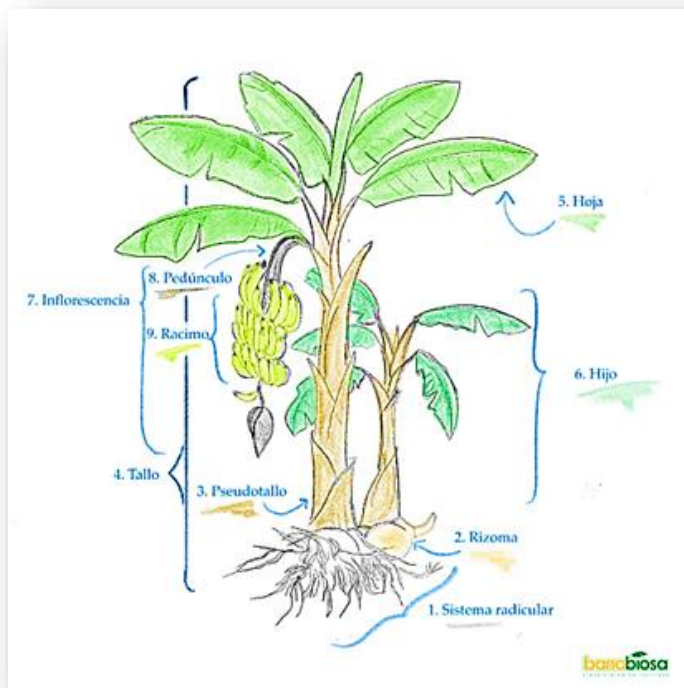
## Introducción

Como FUNDESYRAM se ha venido reflexionando desde hace mucho tiempo de como realmente lograr la soberanía y seguridad alimentaria, pero con alimentos sanos libres de agrotóxicos, para eso, se impulsa la agroecología como un enfoque de desarrollo territorial, que a la vez permita contribuir a disminuir los factores que aceleran o profundizan el cambio climático.

En cada territorio se observa la riqueza de recursos genéticos que tenemos en el trópico y particularmente en El Salvador, pero a la vez se observan casos de desnutrición infantil y de carencia de alimentos nutritivos y sanos en las familias, pero la gran riqueza que tenemos no se aprovecha por barreras impulsadas por las tradiciones, el consumismo, y otras causas que valdría la pena que los antropólogos y sociólogos dieran pistas al respecto, y así lograr una mejor nutrición en nuestros pueblos.

FUNDESYRAM considera que, si aprendemos a consumir alimentos que tenemos que no los valoramos como parte de nuestra dieta o platos favoritos, podremos superar muchos problemas de desnutrición y de falta de alimentos que se profundiza año con año, por la disminución de los ingresos familiares y los impactos del cambio climático.

Es por ese motivo que se están haciendo **investigaciones bibliográficas** de cómo aprovechar mejor lo que tenemos disponible en los territorios, es así, que ya se han publicado y están disponibles en [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info) en forma completamente gratis los documentos **Flores comestibles presentes en El Salvador** <https://fundesyram.info/wp-content/uploads/2021/12/Flores-Comestibles-en-El-Salvador.pdf>, **La Chaya** (<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://fundesyram.info/wp-content/uploads/2023/09/LA-CHAYA.pdf>). Además, se comparten documentos, videos y testimonios de cómo preparar insumos orgánicos, y cómo manejar ecológicamente los cultivos y animales.



También estamos procurando llamar la atención sobre la cantidad de alimentos que desechamos aun con la carestía que se tiene, es por eso, que en esta oportunidad compartimos el **Recetario para el consumo de cascaras, flores, tallos y hojas de plátano o guineo.**

Solo recordar que el guineo, banana, plátano , y su nombre científico Musa paradisiaca, y que en realidad a lo que le llamamos tallo del plátano o guineo es el pseudotallo,

<https://www.banabiosa.com/es/arbol-del-banano-o-planta-del-banano/>.

Se espera que las personas innovadoras se atrevan a preparar algunas de estas recetas, las adapten a las condiciones y gustos de las personas, y de preferencia que nos compartan sus experiencias gastronómicas.

**¡Buen provecho!**

## 1.Recetas con cáscara de guineo o plátano

Es una importante fuente de fibra, y también destaca por su contenido de potasio, magnesio, el cual actúa como relajante muscular; combate infecciones; ayuda en la formación de huesos, dientes, cabellos; también contiene vitaminas B6 (piridoxina) y B12 (cianocobalamina), y antioxidantes que previenen cáncer.  
<https://www.20minutos.es/gastronomia/recetas/recetas-cascara-platano-4791919/>

### 1.1 BEICON (tocino) VEGANO DE CÁSCARA DE PLÁTANO



**¡El parecido es alucinante!** La forma natural de la cáscara del plátano es muy similar a la del beicon, de ahí que a algún iluminado se le ocurriera esta genialidad (yo la encontré en It Doesn't Taste Like Chicken). Una forma fácil y rápida de dar salida a nuestros restos de plátano.

**Ingredientes para aprox. 8 tiras de beicon vegano:**

2 cáscaras de plátano maduros, 3 cs de salsa de soja, 1 cs de sirope de arce, ½ cda de pimentón ahumado, ½ cda de ajo en polvo y 1 cs de aceite vegetal.

**Utensilios:** Bol y sartén antiadherente.

**Tiempos:** Marinado: 10 min. / Cocción: 5 min.

**Paso a paso:** Comienza dividiendo la cáscara de cada plátano en 3-4 tiras. En un bol mezcla la salsa de soja con el sirope, el pimentón y el ajo en polvo e incorpora las tiras de piel de plátano. Deja marinar durante un mínimo de 10 minutos. Después, calienta una sartén a fuego medio-alto con una cucharada de aceite y espera a que esté caliente. Entonces, agrega las tiras de cáscara de plátano y deja que se hagan varios minutos por cada lado. Cuando estén dorados por ambos lados, pásalos a un plato con un papel de cocina para que absorba el aceite sobrante. Deja reposar unos minutos más, verás como tu beicon vegano queda más crujiente.

<https://cocinazerowaste.com/2021/04/06/recetas-piel-platano/>

## 1.2 BIZCOCHO DE CÁSCARA DE PLÁTANO



## ¿Qué necesitas?

3 cáscaras de plátano

1/2 taza de agua

1 huevo

Edulcorante al gusto (nosotros hemos usado 3/4 de panela)

1 cucharada pequeña de sal

1/2 taza de aceite de oliva

1 taza de harina de espelta integral (o la que prefieras)

1 cucharada de levadura seca

1 puñado de nueces

## Preparación:

Lava las cáscaras y ponlas en un recipiente, cubiertas con agua durante tres días. Deberás cambiar el agua cada día.

Pon las cáscaras de plátano en una licuadora con una media taza de agua. Bate hasta que quede una mezcla homogénea. Si necesitas más agua, añade según veas conveniente. Tiene que quedarte un puré.

Cuela el puré hasta que quede sin el líquido sobrante.

Agrega el huevo, la panela, la sal y el aceite de oliva. Mezcla todo. Añade la harina y la levadura.

Prepara un molde para horno y engrásalo con un poco de aceite de oliva. Precalienta el horno a 180°C. Vierte la masa en el molde y al horno. Pon por encima algunas nueces a modo de decoración.

Ve comprobando que se hace de ambos lados, durante unos 30 minutos y sácalo del horno. ¡Déjalo enfriar antes de probarlo!

<https://www.toogoodtogo.com/es/blog/3-recetas-con-la-cascara-del-platano>

### 1.3 CÁSCARA DE PLÁTANO A LA MEXICANA



#### Ingredientes

1 cucharadita de aceite vegetal

2 cucharaditas de cebollas picada finamente

- 3 cucharadas de jitomate picado finamente
- 1 cáscara de plátano desinfectada y cortada en cubos
- 1/2 cucharadita de sal con ajo en polvo
- 1 cucharada de agua
- 1 rama de perejil desinfectado y picado finamente
- 2 tostadas horneadas
- 2 cucharaditas de Media Crema NESTLÉ®
- 1 rebanada queso panela cortada en tiras

### **¡A cocinar!**

1. Caliente el aceite y fríe la cebolla hasta que cambie de color, añade el jitomate, la cáscara de plátano, la sal con ajo, el agua y el perejil; cocina hasta que espese ligeramente.

### **Prepara las tostadas**

2. Sirve sobre las tostadas horneadas, decora con la Media Crema NESTLÉ®, coloca las tiras de queso simulando las costuras de un balón.

### **A disfrutar.**

3. Ofrece.

Texto e imagen tomada de: <https://www.recetasnestle.com.mx/recetas/cascara-platano-mexicana>

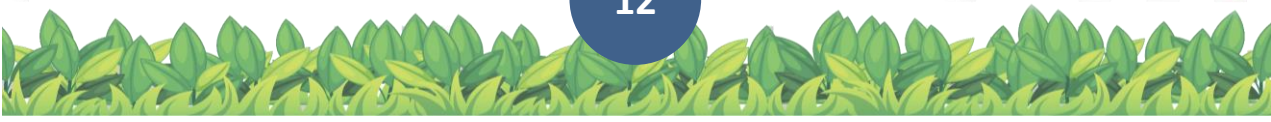
## 1.4 EMPANIZADO DE CÁSCARA DE PLÁTANO

### Ingredientes

- 2 cáscaras de plátano
- Una taza de agua
- 3 cucharadas de vinagre
- Una hoja de alga nori triturada
- Zumo de un limón
- Sal
- Una cucharada de ajo en polvo
- Sazonador Old Bay
- Media taza de leche vegetal
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de fécula de patata
- 1/4 de cucharada de bicarbonato
- Pan rallado

### Elaboración

- 1- Mete las cáscaras de plátano en un bol con agua y vinagre y lo dejamos reposar durante 10 minutos.



2- Pasamos las cáscaras a un tazón y echamos las algas nori trituradas, zumo de limón, sal, ajo en polvo, Old Bay y más agua, y lo dejamos marinar 12 horas.

3- En un bol ponemos la leche vegetal, la harina, la fécula, sal y pimienta, una cucharada de zumo de limón, el bicarbonato, una cucharada de alga nori y otra de Old Bay y mezclamos.

4- Rebozamos las cáscaras en la mezcla, después las pasamos por harina, de una a la mezcla y para finalizar por pan rallado. Freímos y disfrutamos.

<https://www.20minutos.es/gastronomia/recetas/recetas-cascara-platano-4791919/>

## 1.5 GRANOLA CON CÁSCARA DE PLÁTANO

La receta con piel de plátano que más preparo es esta granola casera a la que le añado cáscaras de plátano cortadas en trocitos de unos 2-3 cm en sustitución de las frutas deshidratadas que usaba antes. En ocasiones también le añado la piel del mango. La llevo preparando poco tiempo, pero desde que la probé por primera vez es un habitual en mi cocina. Se prepara sin apenas esfuerzo ni gasto y es la forma más fácil de dar salida a pequeñas cantidades de cáscara de plátano del día a día.

Ingredientes para aprox. 1/2 kg de granola: 4 cáscaras de plátano maduros, 200 g de copos de avena, 100 g de frutos secos de tu preferencia, 75 g de semillas de tu preferencia, 75 g de miel de abeja, 25 ml de aceite de oliva suave, 25 ml de agua, ½ cdtá canela en polvo y una pizca de sal. Opcional: chips de chocolate.



**Utensilios:** Bol grande, olla pequeña, varilla batidora manual, bandeja para horno, papel de horno y horno.

**Tiempos:** Preparación: 20 min. / Horneado: 30 min.

**Paso a paso:** Comienza cortando las cáscaras de plátano en cuadraditos y desecha los extremos. En una olla pequeña, agrega el agua, el aceite, la miel, la canela y una pizca de sal y calienta. En un bol grande mezcla los copos de avena, las semillas, los frutos secos picados en trozos del tamaño de tu preferencia y la piel de plátano en trozos. Cuando el líquido del cazo esté a punto de hervir, apaga y añádelo al bol con el resto de los ingredientes. Remueve para que el líquido empape todos los ingredientes del bol. Extiende un papel de horno sobre una bandeja de horno y reparte la mezcla sobre toda la superficie. Hornea 30 minutos a 140 °C, abriendo el horno de vez en cuando para remover. Después, saca la granola del horno y deja templar a temperatura ambiente. Si quieres añadir trozos de chocolate, hazlo ahora.

<https://cocinazerowaste.com/2021/04/06/recetas-piel-platano/>

## 1.6 INFUSIÓN (té) DE PIEL DE PLÁTANO

La parte interna de la piel aún conserva un intensísimo sabor a plátano. Por ello, al igual que hacemos con muchos otros restos de fruta, una de las recetas de aprovechamiento más fáciles es hacer infusiones. De hecho, la infusión de cáscaras de plátano está muy rica con un toque de leche (incluso puedes añadirle una pizca de té).

La infusión de piel de plátano también se puede tomar en frío a modo de refresco, siguiendo la misma elaboración. A esta bebida se la conoce como receta de agua de cáscara de plátano.

**Ingredientes para 1 litro:**

4 pieles de plátano, 1 litro de agua, endulzante y leche (opcional).

**Utensilios:** Olla mediana.

**Tiempos:** Cocción: 10 min. / Reposo: 10 min.

**Paso a paso:**

Añade las cáscaras de plátano sin los extremos a la olla junto con el agua y lleva a hervir. Cuando alcance el punto de ebullición, apaga y deja que la piel del plátano se siga infusionando durante unos 10 minutos más. Después, sirve en tazas con un poco de endulzante y/o con una pizca de leche.

<https://cocinazerowaste.com/2021/04/06/recetas-piel-platano/>

## 1.7 MECHADA DE PLÁTANO

**Ingredientes**

- 3 cáscaras de plátano
- Una cucharada de aceite
- Una cucharada pimentón dulce
- Una cucharada de sal
- Media cucharada de pimentón ahumado
- Media cucharada de comino
- Una cucharada de salsa de soja
- Una cebolla



- Un pimiento rojo
- Un puerro
- Dos dientes de ajo

## **Elaboración**

1- Pela los plátanos y con una cuchara o similar raspa el interior de las cáscaras para eliminar la parte más blanda.

2- Corta las cáscaras de los plátanos en tiras.

3- En un bol mezcla una cucharada de aceite, una cucharada de pimentón dulce, una cucharada de sal, media cucharada de pimentón ahumado, media cucharada de comino, una cuchara de salsa de soja, y añade las tiras de las cáscaras de plátano. Mezcla bien y deja reposar 10 minutos.

4- En una sartén sofríe una cebolla picada con un pimiento rojo, medio puerro y dos dientes de ajo, y cuando el sofrito esté preparado, añade las tiras de plátano del bol y mezcla.

Texto tomado de: <https://www.20minutos.es/gastronomia/recetas/recetas-cascara-platano-4791919/>

Imagen tomada de: <https://shinyveggies.com/mechada-de-platano-cascara-de-platano-o-banana-zero-waste/>

## 1.8 PICADILLO DE CASCARA DE PLÁTANO



En Nicaragua el plátano es un ingrediente muy versátil, se prepara de mil formas y hasta la cascara tiene la bondad de generar una comida completa acompañada de otros ingredientes, se complementa con huevo, carne e incluso solo vegetales formando un plato altamente nutritivo

### **Ingredientes**

2 libras de Cascara de plátano

1 Cebolla

1 Chiltoma (chile verde)

3 Tomates

4 Dientes de ajo

1 cuchara de Vinagre

1 cuchara de Salsa inglesa

1 cucharilla de Comino

Huevo cocido o carne molida

### **Preparación**

Paso 1:

Primero se lavan muy bien y se corta las puntas de los plátanos, y se ponen a cocer los plátanos con todo y cascara, en una olla con suficiente agua que los cubra

Paso 2:

Posteriormente se pica la cebolla, chiltoma, tomate y la cascara ya cocida

Paso 3:

Finalmente se pone en un sartén un poco de aceite, la cebolla, chiltoma, la cascara del plátano se sofríe con el huevo o carne molida, aderezada con achote, 1 cucharada de vinagre, salsa inglesa, salsa de tomate y ajo

<https://www.recetas-nicaragua.com/recetas/plato-principal/picadillo-de-cascara-de-platano>

## 1.9 PULLED PORK (cerdo desmenuzado) VEGANO DE PIEL DE PLÁTANO

### **Ingredientes para 4 hamburguesas de pulled pork de piel de plátano:**

8 cáscaras de plátanos no excesivamente maduros, 1 cdta pimentón dulce, 1 cdta pimentón picante, 20 g azúcar moreno, 1 cs mostaza tipo Dijon, 1 cs comino en polvo, 1 cs de pimienta negra, 2 dientes de ajo, 2 cs aceite de oliva, 100 ml de agua y 3 cs de salsa barbacoa (preferiblemente casera). Para emplatar: Pan de hamburguesa, lechuga, queso y remolacha encurtida.

**Utensilios:** Bol, varilla batidora, tenedor y sartén antiadherente con tapa.

**Tiempos:** Preparación: 15 min. / Marinado: 15 min. / Cocción: 5 min.

### **Paso a paso:**

Prepara el marinado añadiendo todos los ingredientes excepto la salsa barbacoa y las cáscaras de plátano a un bol y mezcla con la ayuda de una varilla batidora. A continuación, corta la parte superior (el pedúnculo) y la inferior de la cáscara de plátano y deséchalos. Después, coloca las pieles de plátano encima de una tabla para cortar y, con la ayuda de un tenedor, comienza a rasgar las pieles en tiras finas de aprox. 5 cm de largo. Incorpóralos en el bol con el marinado para pulled pork y mezcla.

Deja reposar para que los sabores se integren durante unos 15 minutos, después, calienta una sartén a fuego medio y añade todo el contenido del bol. Cocina unos 10 minutos tapado hasta conseguir que queden suaves y melosas, no crujientes. Si te quedas sin salsa antes de que la “carne” esté tierna, añade un par de cucharadas de agua y sigue cocinando. Cuando estén listas, apaga el fuego e incorpora la salsa barbacoa, después rectifica el punto de sal, si fuera necesario. Emplata sobre pan de hamburguesa con los ingredientes que más te gusten.

<https://cocinazerowaste.com/2021/04/06/recetas-piel-platano/>

## 1.10 SOFRITO DE CÁSCARAS DE GUINEO (Receta Criolla, Comunidad San Alejo, El Salvador)



Procedimiento para 4 porciones 2 cucharadas soperas aproximadamente

1. Lavar la fruta y vegetales.
2. Poner la fruta y vegetales en un galón de agua con 5 cc de puriagua.
3. Lavar las frutas y vegetales con abundante agua para eliminar restos del puriagua.
4. Con la ayuda de una cuchara raspar, la parte interior de las cáscaras de guineo o banana a manera de eliminar la pulpa que ha quedado en ellas.
5. Con la ayuda de un tenedor o cuchillo, rallar la cáscara de banana o guineo que queden como que fueran fideos. Luego hay que cortarlos en trozos más pequeños.
6. Poner en un bowl las especias, aceite y aderezos junto a las cáscaras ya cortadas. Reservar.
7. Cortar el tomate, ajo y cebolla en pequeños cuadros.
8. Poner a calentar un sartén con aceite.
9. Sofreír el ajo, luego la cebolla y el tomate. Agregar a la preparación las cáscaras de guineo. Cocinar durante unos 5 minutos. Rectificar sabor.
10. Servir.

Además, se da a conocer en esta publicación, las Cascaras frescas de guineo. Se puede consumir bien lavada, tanto cruda como cocinada. Al usarla también contribuimos para no desperdiciar alimentos. Y Cascaras de guineo para infusión o mezcla con otras frutas o leche, Se puede preparar hervida en agua para hacer una infusión o mezclarla con batidos de frutas.

**Fuente:** Despacho de la Primera Dama, Ministerio de Salud, Ministerio de Cultura, 2023. FAO. Recetario Ancestral, Herencia indígena y afrodescendiente: alimentos nutritivos y fáciles de preparar, San Salvador, El Salvador, 60 p.

## 1.11 PASTEL DE CÁSCARA DE PLÁTANO

### Ingredientes

Un huevo

Una cucharada de levadura seca

Una taza de harina de espelta

Un puñado de nueces

3 cáscaras de plátano

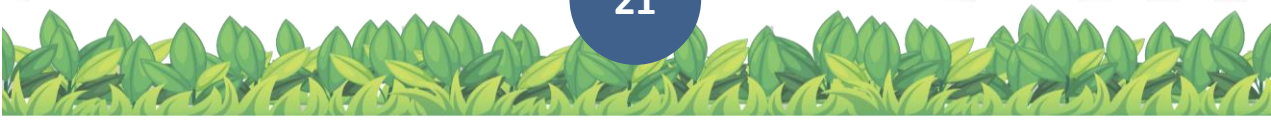
Media taza de agua

Edulcorante

Sal

### Elaboración

1- Mete las cáscaras de plátano en agua durante tres días.



2- Cuando hayan pasado los tres días, licua las cáscaras de plátano con agua hasta que quede con textura de puré.

3- Añade a la mezcla la harina, el edulcorante, el huevo, la levadura, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal y licua de nuevo.

4- Engrasa con aceite o mantequilla el molde y vierte la mezcla.

5- Precalienta el horno a 180 grados y mete la mezcla durante 30 minutos.

<https://www.20minutos.es/gastronomia/recetas/recetas-cascara-platano-4791919/>

## 1.12 TACOS VEGANOS DE CÁSCARA DE BANANO GUISADA A LA PULI

### Ingredientes

20 minutos

1 persona

2 bananos orgánicos, su cáscara al gusto rub (a cualquier mezcla de especias molidas, normalmente gruesas, preparada para ser frotada sobre la comida cruda antes de cocinarla, de forma que forme una capa sobre la misma.) para carnes (paprika, sal, chile seco)

1 chorrito salsa tamari o soya



1 chorrito aceite de oliva

1/2 limón, su jugo

1/4 cebolla picada pequeña

1 diente ajo picado

al gusto comino

al gusto ajo en polvo

2 tortillas de maíz

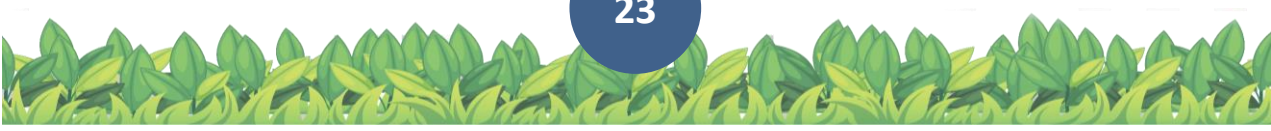
1/4 aguacate en rebanadas

al gusto cebolla picada para servir

al gusto culantro para servir (porque no conseguí cilantro)

### **Paso a paso**

Paso 1. Lava bien tus cáscaras de banano, de preferencia antes de pelarlo. Luego con una cuchara limpia la parte interna para quitarle los filamentos. Después puedes o deshebrar con un tenedor o cortar en tiras. Yo lo corté, pero luego me di cuenta de que seguramente quedé más "natural" si lo deshebras. De preferencia realizarlo con bananos orgánicos y no tan maduros, justo cuando empiezan a estar aptos para comer. De lo contrario la cáscara estará demasiado finita y no tendrás "carne" suficiente.





Paso 2. Colocar el aceite en el sartén y luego agregar la cebolla picada. Sofreír un minuto. Colocar las cáscaras, los condimentos, el jugo de limón y la salsa de soya. Cocinar hasta que estén bien blanditas.



Paso 3. Sirve sobre tus tortillas y agrega aguacate, cebolla picada y cilantro o culantro en su defecto, tiene un sabor similar. Rinde poquito, pero saben súper ricos!

<https://cookpad.com/sv/recetas/15460516-tacos-veganos-de-cascara-de-banano-guisada-a-la-puli>

## 1.13 VINAGRE DE CÁSCARA DE PLÁTANO



TIEMPO DE ELABORACIÓN  
**1 MES**

DIFICULTAD  
☞☞☞

**1 MES**

TIEMPO DE ELABORACIÓN

☞☞☞

DIFICULTAD

Prepara un vinagre dulce de cáscara de plátano como acompañamiento para tus platos. ¿Increíble, verdad? Puedes usar ese ingrediente que normalmente desechas para obtener un nuevo producto para tus recetas.

### ¿Qué necesitas?

1 kg de cáscaras de plátano

4 tazas de agua

$\frac{3}{4}$  de taza de azúcar

$\frac{1}{4}$  de cucharada de levadura

½ de cuchara de vinagre

### **Preparación:**

Corta en trozos las cáscaras, ponlas a fuego medio en una olla con 2 tazas de agua, hasta que hierva.

Separa y deja enfriar.

Cuela la cocción para separar el líquido de las cáscaras.

Coloca el líquido filtrado en una olla limpia, y añade las otras 2 tazas de agua y el azúcar. Deberás ir removiendo para que se mezclen los ingredientes añadidos. Sube el fuego a temperatura alta durante 15 minutos.

Vierte el contenido en un bote de cristal con tapa y déjalo enfriar.

Añade ¼ cucharada de levadura por cada taza de líquido obtenida, dejando que fermente por 7 días. Recuerda que debes guardarlo a temperatura ambiente en un lugar fresco.

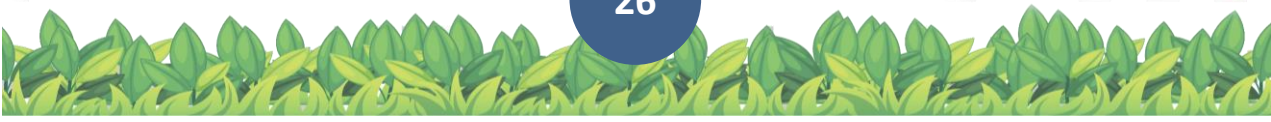
Deberás separar el líquido de los residuos de levadura. Cuando la mezcla esté colada, entonces agrega el vinagre. Tapa el frasco y vuelve a dejar reposar a temperatura ambiente, esta vez durante 3 semanas.

Comprueba que adquiera el típico aroma del vinagre, entonces estará listo.

Para terminar, vuelve a filtrar la mezcla. Poner a hervir una olla con el líquido a fuego alto por 5 minutos. Cola de nuevo y deja enfriar. Almacena el vinagre en un recipiente de cristal, en un ambiente fresco y oscuro.

**¡Ya habrás completado la receta!**

<https://www.toogoodtogo.com/es/blog/3-recetas-con-la-cascara-del-platano>



## 1.14. DIEZ BENEFICIOS DE LA CÁSCARA DE PLÁTANO

**Los beneficios de la cáscara de plátano son:**

**\*. Combatir el estreñimiento**

La cáscara de plátano es rica en fibras solubles que favorecen el aumento del volumen de las heces, facilitando el tránsito a través del intestino, principalmente cuando se acompaña de una adecuada ingesta de agua.

**\*. Regular el colesterol y el azúcar en la sangre**

Las fibras solubles presentes en la cáscara de plátano retrasan la absorción de las grasas y los azúcares que se encuentran en los alimentos a nivel intestinal, favoreciendo la disminución del colesterol y evitando el aumento del azúcar en la sangre.

Además de esto, gracias a sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, el consumo de cáscara de plátano también podría disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

**\*. Prevenir el envejecimiento prematuro**

Algunos estudios científicos demuestran que la cáscara de plátano posee compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes como flavonoides, taninos, terpenos, alcaloides, entre otros, que evitan el daño que causan los radicales libres a las células, previniendo el surgimiento de arrugas y cuidando la piel.

Además de esto, estos antioxidantes también previenen el surgimiento de enfermedades crónicas e incluso hasta algunos tipos de cáncer.

**\*. Favorecer la pérdida de peso**



Por ser rica en fibra, la cáscara de plátano aumenta el tiempo que tardan los alimentos en digerirse en el estómago, prolongando la saciedad, reduciendo el hambre y por tanto favoreciendo la pérdida de peso.

Sin embargo, para adelgazar, la cáscara de plátano debe formar parte de una dieta saludable y de la realización de actividad física de forma regular.

#### **\*. Reparar y cuidar la piel**

Algunos estudios han demostrado que la colocación o la aplicación tópica de la cáscara de plátano verde induce la proliferación de las células y acelera la cicatrización de las heridas y quemaduras, debido a que contiene leucocianidina, un flavonoide con propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias.

Asimismo, también podría ayudar a aliviar los síntomas de la psoriasis, acné, hematomas o alergias en la piel, debido a su efecto antiinflamatorio y antiséptico. Vea algunos beneficios de la banana verde para la salud.

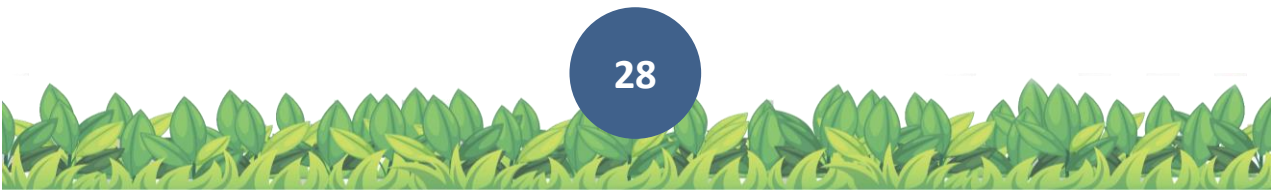
#### **\*. Combatir infecciones**

Algunos estudios también han demostrado que la cáscara de plátano amarillo tiene actividad antibacteriana, actuando contra las bacterias *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Proteus mirabilis*, *M. catarrhalis*, *E. aerogenes* y *S. pyogenes* y *K. pneumoniae*.

Por otro lado, también podría proteger contra algunas bacterias que causan gingivitis y periodontitis, como lo son *P. gingivalis* y *A. actinomycetemcomitans*, por lo que ayuda a proteger los dientes y mantener la salud oral.

#### **\*. Evitar la fatiga muscular**

La cáscara del plátano es rica en potasio, un mineral que ayuda a evitar la debilidad y la fatiga muscular. Es por eso, que este super alimento es muy recomendado para las personas que



realizan ejercicio físico, ayudando a recuperar más rápidamente el cansancio muscular luego del ejercicio intenso, siendo útil para preparar panqueques o batidos que se pueden ingerir luego de realizar el entrenamiento, por ejemplo.

#### **\*. Mantener la salud visual**

La cáscara de banana es rica en carotenos, principalmente luteína, un poderoso antioxidante que mantiene la salud de los ojos, debido a que los protege de la acción de los radicales libres y es el componente principal del pigmento de la mácula, que forma parte de la retina del ojo. Asimismo, la cáscara de plátano protege contra la degeneración macular inducida por el envejecimiento, contra los daños de la luz y el desarrollo de desórdenes visuales. Vea este y otros beneficios de la luteína.

#### **\*. Mejorar el sueño**

La cáscara de plátano mejora el sueño porque contiene triptófano, un aminoácido esencial para la producción de serotonina, un neurotransmisor que actúa en el sistema nervioso central controlando el sueño, mejorando el estado de ánimo y favoreciendo el bienestar.

#### **\*. Mantener la salud de los huesos**

Por ser rica en calcio y fósforo, la cáscara de banana ayuda a fortalecer los huesos y los dientes, disminuyendo así el riesgo de fracturas o de sufrir enfermedades como osteoporosis u osteopenia.

<https://www.tuasaude.com/es/cascara-de-platano/>

## 2.Recetas con flores de guineo o plátano

La flor de plátano no cuenta con un aporte energético demasiado elevado, por lo que puede ser consumida por personas con problemas de obesidad. Además, presenta un alto contenido en fibra, que ayuda a adelgazar y combatir problemas de estreñimiento y regula el tránsito intestinal.

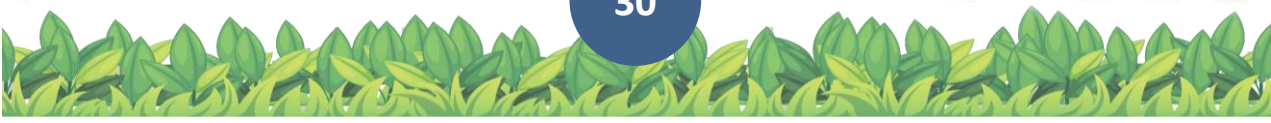
Por otro lado, el calcio y fósforo de este alimento mantiene en buen estado los huesos y dientes, mientras que el potasio regula la actividad del sistema nervioso. También ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre.

Su sabor nada tiene que ver con el de la banana, pues es suave, es almidonado, ligeramente amargo y se asocia con el de la alcachofa. La textura es crujiente como la de la col. Se pueden consumir crudas, fritas, guisadas o asadas.

### 2.1 ¿CÓMO SE COCINAN LAS FLORES DE PLÁTANO?

Aprender a cocinar las flores de plátano no es difícil. Aquí tienes algunas ideas para crear platos insospechados, con un ingrediente tan peculiar como beneficioso para nuestra salud.

Saber cómo cocinar flores de plátano puede hacerte quedar fenomenal con tus invitados, especialmente si te gusta la cocina étnica. Este ingrediente, cuyas propiedades y beneficios son excelentes para nuestro cuerpo, se presta a prepararse de muchas maneras, aunque en Occidente prácticamente no se usa. Aquí te dejamos algún que otro consejo que podría serte útil.



## **Limpiar las flores de plátano**

La parte más difícil, cuando se trata de flores de plátano, es, paradójicamente, el limpiarlas. En muchos sentidos, este ingrediente recuerda mucho a la alcachofa, ya que su corazón está protegido por una serie de pétalos coriáceos duros e incomedibles. Por lo general, se eliminan uno por uno hasta que dan paso a un corazón tierno, la parte más preciada, que en realidad es lo que se utiliza en la cocina.

También puedes usar aquellas flores que se convertirán en las frutas en sí, escondidas entre una hoja y otra, pero también con estas debemos tener cuidado de eliminar las partes más indigestas. Lo último a tener en cuenta es la oxidación: al contacto con el aire, igual que las alcachofas, esta fruta tiende a oscurecerse muy rápido, por lo que es mejor tratarla con agua y limón. Un pequeño truquillo: guarda las hojas exteriores y duras para usarlas como plato de servir.

## **Cocinar las flores de plátano**

Las flores de plátano se pueden comer de diferentes maneras, incluso crudas si quieres, para complementar una rica ensalada con otros ingredientes que equilibren su sabor fresco. Pero es al cocinarla cuando esta fruta ofrece un amplio abanico de posibilidades: en forma de sopa, por ejemplo, se puede presentar con leche de coco y pollo.

También se puede usar para hacer tortitas, una receta típica de Sri Lanka y el sur de la India. En Filipinas, en cambio, las flores de plátano se utilizan para un guiso típico conocido como Kari-kari, a base de carne de res. En Laos, por otro lado, se combina con Galangal, una especie de raíz similar al jengibre. Y a ti, ¿cómo te gustaría probarlas?

Tomado de <https://www.innaturale.com/es-es/como-se-cocinan-las-flores-de-platano>

## 2.2 ENSALADA DE FLORES DE BANANA (VIETNAM)



Antes de ir a Vietnam, no tenía idea de que podías comer flor de banana. ¿Lo conocías? Esto es lo que parece:

Luego para comerlo hacemos un poco como una alcachofa, quitamos los primeros pétalos (3 o 4) que son un poco duros, luego cortamos un poco la cabeza y rallamos la jirafa lo que queda (preferimos cortar, como haríamos para una col blanca, por ejemplo).

Luego, la flor rallada se almacena en el vinagre y el agua de limón para evitar que se oxide. En términos de sabor, no sabe a plátanos en absoluto. ¿Encontramos algunos de los aromas del plátano verde que encuentro y luego, es fresco, es sutil, entre el calabacín crudo y el mango verde quizás? Difícil de describir.

En cualquier caso, esta ensalada de flores de banana es un clásico de la cocina vietnamita. Los he visto en muchos lugares. Está delicioso. Así que si vives en un país donde puedes conseguir una flor de banana, no dudes en preparar esta receta, como se aprende en la Escuela de Cocina de Phuong en Hue. De lo contrario, Phuong nos dijo que las flores del banano podrían ser reemplazadas por col blanca, zanahoria, pepino, mango verde, papaya verde o incluso por lenteja de agua (en este caso use sólo los tallos y no las hojas). Para 4 personas seguir las siguientes instrucciones

#### **Para sazonar:**

3 cucharadas de Nuoc mam (salsa vietnamita)

2 cucharadas de jugo de limón (amarillo o verde)

1 cucharada de azúcar

2 dientes de ajo

1 pimiento picante fresco (pimiento picante de ave)

#### **Para la ensalada**

1 flor de banana fresca

200 g camarones despiertos (crudos o cocidos)

100 g panceta de cerdo, cortada en trozos pequeños (o 100 g de filete de carne picada)

1 buen puñado de menta, albahaca, menta vietnamita (rau răm) o cilantro, cortado en trozos grandes

1/4 taza de cacahuates triturados gruesos

2 cucharadas de semillas de ajonjolí

1 limón

2 cucharadas de vinagre de arroz

1 cm de jengibre fresco, pelado y cortado en juliana

2 dientes de ajo

**Para encurtidos (verduras en vinagre):**

½ zanahoria pelada y rallada

½ cebolla, cortada en tiras muy finas

3 cucharadas de vinagre

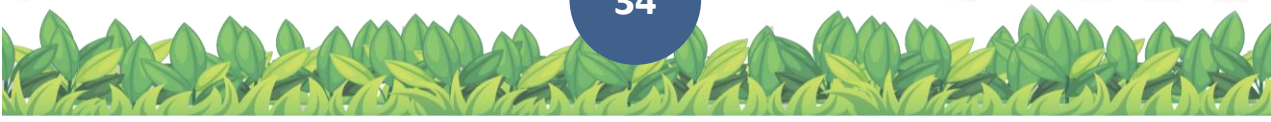
2 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de agua

aceite de chalote crujiente (ver receta abajo)

5 chalotes pequeños, muy finamente cortados (el suyo es del tamaño de un diente de ajo, por lo que diremos que son 2 de los nuestros)

5 cucharadas de aceite de cocina.



\*Preparación del crujiente aceite de chalote. Verter el aceite en una sartén antiadherente. Añadir los chalotes y calentar bien. En cuanto los chalotes empiecen a dorarse, mezclar ligeramente. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las chalotas se doren. Retire la sartén del fuego y déjela a un lado.

\*Para mejorar la salsa de pescado: Use un mortero y un mortero. En el mortero se ponen los ajos, el chile y se trituran hasta que la mezcla esté fina. A continuación, añadir el azúcar y seguir triturando y añadir el zumo de limón. Usar bien el mortero para mezclar el azúcar. Termine añadiendo el hombre nuoc. Continúe triturando hasta que todo el azúcar se disuelva.

\***Para los pickels:** Ponga el azúcar, el vinagre y el agua en un tazón y mezcle bien. Luego agregue las zanahorias y la cebolla. Manténgalo en el refrigerador.

\*Triturar 3 dientes de ajo y separarlos en dos partes. En un recipiente pequeño, coloque los camarones, el cerdo y la mitad del ajo prensado. Añadir 1 cucharadita de nuoc man (o caldo de ave), 1 pizca de pimienta y mezclar bien.

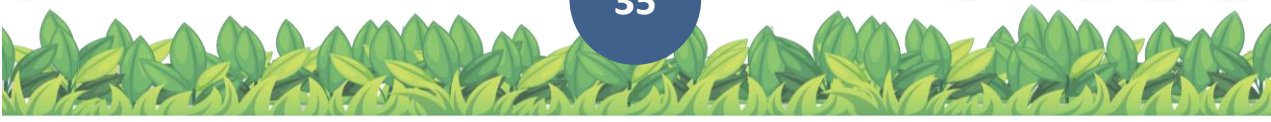
\*En una sartén, poner 2 cucharadas de aceite, calentar y añadir la otra mitad del ajo. Cocine hasta que huela bien (2 a 3 minutos) y luego agregue la mezcla de cerdo y camarones. Cocinar durante 5 minutos (hasta que todo esté cocido). Mezclar bien y reservar.

\***Para la hoja de plátano:** Llene un tazón con agua fría. Añadir el zumo de limón y un poco de vinagre de arroz. Retira las hojas oscuras y duras de la flor del plátano.

### **Flores de plátano ralladas**

Con un cuchillo afilado o una mandolina, corte la flor transversalmente. Luego puedes descartar los plátanos pequeños o picarlos finamente. Sumerja las flores de banana en los tazones de agua con vinagre por unos quince minutos y lávelas varias veces. Escúrralas bien.

Todo lo que tienes que hacer es montar: mezclar las flores de plátano escurridas, los pepinillos, el jengibre picado y un poco de aceite de chalota. Añadir unas cucharadas de salsa de pescado mejorada. Se necesita lo suficiente para que las flores del plátano estén bien recubiertas.



Añadir las hierbas frescas, la mezcla de carne y gambas, los chalotes fritos y mezclar de nuevo. Colóquelo en platos y espolvoree cada uno con maní triturado, semillas de ajonjolí y chalotas crujientes.

Demasiado bueno. Demasiado bueno.

<https://recetilandia.com/ensalada-de-flores-de-banana-vietnam/>

## 2.3 ENSALADA DE FLOR DE PLÁTANO

Entre los principales usos culinarios de la flor de plátano destaca la elaboración de ensaladas, en las que se puede comer cruda. No obstante, también se puede cocinar, ya sea al horno o incluso cocer durante la preparación de guisos. Asimismo, sus hojas superficiales se pueden aprovechar como cuenco para presentar diferentes platos

### Pasos previos

Al elegir una flor del plátano, selecciona una que sea firme y de aspecto fresco, sin marchitar.

Antes de proceder a limpiar la flor, se prepara una olla o cubeta con agua y limón (o vinagre). Esto es porque las flores de banano se oxidan rápidamente (visualmente ennegrecen), y ese es un buen conservante. Al sacar las flores, en seguida se mojan en el limón, que también ayuda a bajarle el sabor amargo.



La parte exterior, es decir, las brácteas granates, no son comestibles y se retiran. Para ello, se corta con cuchillo grande por la base o en un corte longitudinal, se sacan las flores y deshojan las brácteas interiores, que son blancas y tiernas. A veces, asar entero directamente sobre el fogón.

### **Ingredientes:**

1 flor de plátano

1 diente de ajo

Aceite de oliva

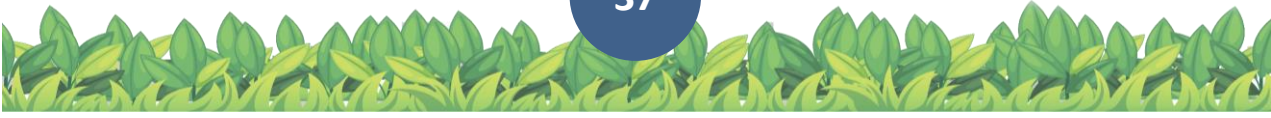
### **Preparación:**

Cortamos la flor de plátano en trozos pequeños, seguidamente en un sartén vertemos una pequeña cantidad de aceite de oliva, y agregamos el diente de ajo cortado en 2 partes, (lo dejamos quemar) cuando el ajo este completamente quemado retiramos los restos y vertemos los trozos de flor de plátano, movemos durante 3 minutos (cocinar a fuego lento) una vez esté listo vamos a dejar enfriar.

Completando estos pasos vamos a proceder a agregarle otras verduras como zanahoria picada y lavada, hojas de lechuga, desinfectada picadas, un pepino, lavado y cortado en rodajas, tomate, lavado y cortado en cuadritos, “si deseas puedes agregar cilantro desinfectado y cortado en trozos pequeños”

Cuando ya tengamos todos los vegetales de la forma mencionada procedemos a revolver hasta obtener una deliciosa ensalada, si así lo desea puede dar un mejor sabor agregando pizcas de sal al gusto.

Si usted desea puede ingerir el corazón de la flor de plátano crudo, ya que sus propiedades se concentran de una mejor forma.



## Referencias:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Banana>

<https://remediosgratiss.com/2021/09/13/la-revelacion-nunca-antes-vista-la-flor-de-platano-acaba-de-un-solo-golpe-la-anemia-el-sangrado-menstrual-diabetes-y-mas-ve-a-las-historias-para-que-hagas-esta-super-receta/>

<https://naturistaalfonso.com/receta-para-consumir-la-flor-de-platano/>

<http://www.umami-madrid.com/2012/06/04/descubre-la-flor-de-platano/>

Tomado de: Flores comestibles presentes en El Salvador, [www.fundesyam.info](http://www.fundesyam.info)

## 2.4 FLOR DE PLÁTANO CON COCO Y CHILE

Las flores de plátano son la estrella de este delicioso plato. Tienen un sabor sabroso y una textura masticable que recuerda al cerdo desmenuzado. Hace unos quince años, yo (¡Chad!) viví una temporada en Filipinas mientras renovaba el menú de The Farm en San Benito, un balneario en la región de Batangas. Uno de los chefs era de Tailandia y normalmente hacía la comida del personal. Me enamoré mucho de este plato. Lo hizo con crema de



coco fresca de la Granja, que sabe muchísimo mejor que enlatada. Úsalo si puedes encontrarlo. El plato filipino se llama ginataang puso ng sabio, que literalmente significa “corazones de plátano cocidos en crema de coco”. La lima, el cilantro y los chiles le dan a esta versión un toque más vietnamita. Busque flores de plátano frescas en un mercado asiático. Enlatado no funciona bien aquí.

## **Ingredientes**

1 flor de plátano (alrededor de 1 libra)

½ limón

Sal marina

1½ cucharadas de aceite de oliva todos los días

3 chalotas, en rodajas

4 dientes de ajo picados finamente

1 cucharada de jengibre fresco en juliana

1 chile tailandés, cortado en rodajas finas como el papel

1 lata (15 onzas) de leche de coco o crema de coco

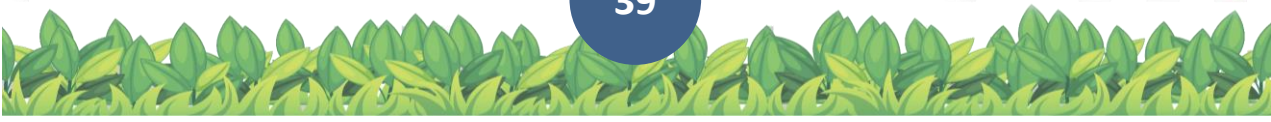
2 cucharadas de tamari o salsa de soya

1 lima, cortada por la mitad

## **ASAMBLEA**

3 a 4 tazas de fideos vermicelli de arroz cocido o arroz

¼ de pepino inglés, cortado en tablas delgadas de 2 pulgadas de largo y ¼ de pulgada de ancho



Lechuga iceberg (capuchina) cortada en tiras

un puñado de cilantro fresco picado

2 cebollas verdes, picadas

Chiles tailandeses en rodajas finas, opcional (si te gusta picante)

Rodajas de lima, para exprimir

### **Instrucciones para preparar la flor de plátano**

Enjuáguelo bien y comience a quitar cada capa de hojas, recogiendo las pequeñas flores de plátano dentro a medida que separa las hojas. Deseche las capas exteriores más duras de las hojas. Continúe quitando las hojas, conservando las tiernas hojas internas y las flores pequeñas.

*Apila alrededor de 5 hojas tiernas de plátano a la vez y corta la pila transversalmente en tiras largas y delgadas.* Llene un recipiente grande con agua y un buen chorrito de limón. Deje caer la mitad del limón exprimido en el bol. Coloque las tiras en el agua de limón. Por lo general, descarto las flores pequeñas, pero si no le importa el trabajo tedioso, retire el estigma no comestible y el pétalo pequeño de cada flor como se muestra. Para flores muy pequeñas, simplemente pellizque y deseche las puntas.

Cuando todas las flores pequeñas estén limpias, pícalas y agrégalas al agua de limón. Añadir unas 2 cucharadas de sal y masajear las hojas. y florece bajo el agua, apretándolos entre los dedos durante unos minutos. Este proceso elimina la amargura y el agua debe decolorarse. Escurra el agua, luego llene el recipiente con agua fresca, jugo de limón y sal. Repite masajeando y presionando bajo el agua durante unos minutos más. Escurra el agua y seque las hojas y las flores. Este ingrediente único ahora está listo para ser cocinado.

Caliente una sartén a fuego medio-alto. Agregue el aceite para cubrir uniformemente el fondo, luego agregue los chalotes y revuelva hasta que estén translúcidos, de 2 a 3 minutos. Agregue el ajo, el jengibre, el chile y la flor de plátano preparada. Agite la sartén para esparcir

uniformemente y saltee hasta que la flor tome un poco de color y se ablande, de 4 a 5 minutos, revolviendo para evitar que se queme el ajo.

Baje el fuego a medio y agregue la leche de coco, el tamari y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Continúe revolviendo hasta que la leche de coco se reduzca ligeramente en volumen. (Agitar ayuda a evitar que la leche de coco se separe). Retire del fuego y exprima el jugo de una mitad de lima. Pruebe y agregue más tamari, sal y/o jugo de lima según sea necesario.

**ARMAR:** Divida los fideos entre 2 a 4 tazones de fideos. Sirva la mezcla de flor de plátano y coco y agregue el pepino, la lechuga, el cilantro, las cebollas verdes, el chile en rodajas (si se usa) y las rodajas de lima para exprimir.

### Notas

\*Hay un poco de preparación cuando se trata de trabajar con flores de plátano frescas, pero créanme, ¡vale la pena!

\*Esta receta funciona muy bien servida sola con un poco de arroz, o servida al estilo bollo con pepinos rallados, lechuga, jalapeño fresco en rodajas, lima y fideos de arroz. Dado que este plato es bastante rico, ¡agregar esos toques de frescura hace que esta receta sea un jodido jonrón!

Tomado de <https://wickedkitchen.com/es/banana-blossom-with-coconut-and-chile/>

## 2.5 PESCADO VEGANO EMPANADO CON FLOR DE PLÁTANO

Este pescado vegano empanado con flor de plátano está recubierto de una corteza de almendra y coco con un auténtico centro con sabor a pescado que tiene una textura hojaldrada y suave.



### INGREDIENTES

Para el "pescado" marinado.

2 x 400g latas de flores de plátano

4 cucharadas alga wakame seca

2 dientes de ajo (pelados)

60ml aceite de oliva virgen extra

3 cucharadas salsa de soja tamari

1 cucharada salmuera de alcaparras

1 cucharada agua

1 zumo de lima

5g eneldo fresco (sin los tallos)

1 cucharadita pimentón

1/4 de cucharadita pimienta negra molida

### **Para la masa**

135g harina de arrurruz

1/2 cucharadita bicarbonato de sodio

1 cucharadita pimentón

1 cucharadita eneldo seco

1/4 de cucharadita ajo en polvo

1/4 de cucharadita goma xantana

250ml agua fría con gas

### **Para el "pan rallado"**

75g almendras molidas

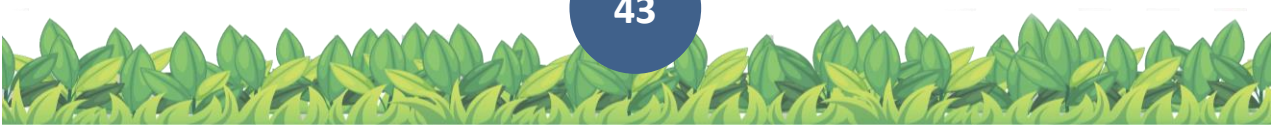
50g coco desecado

2 cucharadas harina de arrurruz

1 cucharadita eneldo seco

1 cucharadita perejil seco

1/4 de cucharadita ajo en polvo



Un pellizco sal marina

## MÉTODO

### PASO 1

Ecurrir y enjuagar las flores de plátano en un colador grande y dejarlas secar durante 10 minutos.

### PASO 2

Mezcle el resto de los ingredientes de la marinada hasta formar una pasta y extiéndala suavemente por todos los lados de las flores de plátano. Cúbralo y refrigérelo toda la noche, o al menos durante 4 horas, para que los sabores se impregnen.

### PASO 3

Mezclar los ingredientes del pan rallado en un plato llano y reservar. Bate los ingredientes de la masa y sumerge cada una de las flores de plátano y cúbre las con el pan rallado.

### PASO 4

Introduzca el cestillo y cierre la tapa. Seleccione AIRFRY, temperatura 200°C y tiempo 15 minutos. Una vez finalizado el ciclo de precalentamiento, añada 4 de las flores de plátano empanadas, dándoles la vuelta a mitad de camino. Una vez terminada la cocción y repita de nuevo.

Tomado de GREENS OF THE STONE AGE <https://ninjatestkitchen.eu/es/recipe/banana-blossom-breaded-vegan-fish/>



## 2.6 PICADILLO DE CHIRA DE GUINEO

Receta ganadora del Tercer Lugar en la Categoría de Acompañamientos en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Los Santos 2020.

### ¿En qué consiste la manifestación cultural?

Soy participante del Certamen Comida Tradicional Los Santos 2020, y mi manifestación cultural se relaciona con la Cocina Tradicional de la Zona de Los Santos, específicamente del cantón de Tarrazú.

Participo en la categoría de acompañamientos, y la receta que presento se llama “Picadillo de chira de guineo”. La receta se elabora con ingredientes de tradición agroalimentaria agrícola y ganadera de la zona, éstos los consigo en una pequeña huerta familiar en mi casa, buscando apoyar la economía local.

Los ingredientes más importantes procedentes de la zona son: la chira del guineo, los huevos, el cebollino, el culantro, el apio, el chile dulce, la cebolla, el tomillo, el orégano, los ajos, el romero, los limones, la cúrcuma y el achiote. La producción de estos ingredientes se debe a que la zona cuenta con tierras fértiles, y de buen manejo agropecuario, lo que permite que exista una actividad agrícola y ganadera sostenible y diversa, fortaleciendo el rubro agroalimentario de todos los que vivimos en el cantón.

Esta receta se prepara con frecuencia en mi casa y la aprendí desde niña viendo cómo la preparaba mi mamá. Hoy día, esta receta se la he enseñado a preparar a mis familiares y a



amistades, cuando tenemos alguna actividad como rezos o fiestas familiares. Es muy fácil de hacer, puesto que siempre en el cafetal hay mucho vástago, que es lo que le da la sombra al café, y en mi huerta tengo lo que necesito para prepararlo, cuando de repente viene una visita a mi casa.

### ¿Cuál es el proceso de elaboración de la receta?

El “picadillo de chira de guineo” lo preparo de forma individual. Los ingredientes que lleva son una chira de guineo, tres huevos, una rama de apio, una rama de culantro, dos cebollinos, dos chiles dulces, dos cebollas, dos hojas de orégano, una ramita de tomillo, una raíz de cúrcuma, cuatro ajos, una ramita de romero, una cucharadita de achiote, una cuchara de aceite, una cucharadita de sal, una cucharadita de sazón, y seis limones ácidos (para quitar la mancha de la chira).

**Para iniciar**, se selecciona la chira del guineo y se recoge de la huerta todos los ingredientes, al igual que los huevos y los limones.

Se abre la chira, se lava y se pone a cocinar por media hora, en agua, con el jugo de los limones.

**Luego de esto**, se vuelve a enjuagar y se pone a calentar por media hora, sin que llegue a hervir, para que salga la mancha totalmente.

**Posteriormente**, dentro de una cacerola, se agrega el aceite con la cúrcuma, el achiote y todos los ingredientes picados.

**Después**, se toman tres huevos, se revuelven bien y se les agrega la chira ya escurrida y picada, revolviendo todo muy bien. Como paso final, se toman unas cáscaras de la chira, se lavan bien y se dejan escurrir para luego servir el picadillo sobre ellas.

Esta receta es ideal servirla caliente, encima de las cáscaras de chira sobre una batea. Este picadillo sirve para acompañar cualquier plato fuerte, pues tiene un sabor muy peculiar, suave y delicioso, que lo hace combinar, exquisitamente con cualquier platillo.

### ¿En cuáles actividades comunales se prepara la receta?

Esta comida se puede preparar en diferentes celebraciones como fiestas familiares o actividades casuales, bautizos, bodas, rezos, novenarios y quinceaños.

### ¿Cuáles fueron los motivos para participar en el certamen?

De manera personal, lo que me motivo a participar en el certamen es porque siento orgullo e identidad por el trabajo que realizo. Además, me interesa preservar las comidas tradicionales de donde vivo y considero que es importante demostrar que la comunidad tiene mucha riqueza y variedad cultural. También, me gusta participar en los concursos y ganar el premio por mi esfuerzo.

Tomado de <https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-chira-de-guineo>

## 2.7 REVUELTO DE FLOR DE BANANO

### Ingredientes

- 1/2 cebolla
- 1 flor de banano
- 2 cucharadita Orégano
- 1 cucharadita Ajil
- c/n Sal
- 3 dientes ajo
- c/n Aceite

### Paso a paso



## Paso 1

Separamos las pequeñas flores que contiene en cada pétalo la flor del banano. El centro lo utilizamos todo.



## Paso 2

Las dejamos 5 minutos en agua con vinagre y sal

Paso 3. Picamos la media cebolla

Paso 4. Picamos los ajos

Paso 5 Picamos las flores de banano previamente escurridas

Paso 6. Colocamos un poco de aceite a calentar en un sartén

Paso 7. Agregamos la cebolla y el ajo. Rehogamos bien.

Paso 8. Agregamos las flores de banano y los condimentos

Paso 9. Si es necesario agregamos un poco de agua o caldo.

Paso 10. Servimos como guarnición

Tomado de Bettina Faller:

<https://cookpad.com/sv/recetas/16000321-revuelto-de-flor-de-banano>



## 2.8 YUM HUA PLEE (ENSALADA DE CARNE DE CERDO, GAMBAS Y PLÁTANO)



### **INGREDIENTES PRINCIPALES para 4 comensales:**

1 flor de plátano

4 limones en zumo

3 cucharadas de salsa de pesado

½ taza de azúcar de coco

100 g de langostinos pelados

100 g de carne picada de cerdo

3 chalotas (chalotas son de las familias de las cebollas) picadas

3 cucharadas de cacahuete tostado

¼ taza de cilantro picado

¼ taza de cebolleta en rodajas

¼ taza de hojas de menta

1 Chile rojo en rodajas

### PREPARACIÓN DE LA RECETA

**Para comenzar**, abrimos la flor de plátano hasta encontrarnos con unas flores amarillas y cremosas. Las cortamos en cuartos y metemos los cuatro trozos en zumo de limón.

**Por otro lado**, en un wok, cocinamos el azúcar de coco. Añadimos las gambas y el cerdo y los salteamos en la mezcla de azúcar para que se caramelicen.

Incorporamos al wok un poco de salsa de pescado y un poco de agua.

Agregamos a la sartén las tiras de flor de plátano, las chalotas troceadas y los cacahuets tostados. Cocinamos todo hasta que todo adquiriera un color marrón dorado.

Añadimos al wok el cilantro picado y la parte verde de los cebollines troceados. Terminamos con la guindilla en rodajas.

Emplatamos y servimos.

Tomado de Marion Grasby en <https://canalcocina.es/receta/yum-hua-plee-ensalada-de-carne-de-cerdo-gambas-y-platano>

### 3. Recetas con tallos de guineo o plátano

Las recetas sobre el uso de los seudotallos conocidos como tallos no es muy frecuente en El Salvador, pero como lo demuestra la literatura es de amplio uso en otros países, esto nos debe motivar a empezar a probar e innovar las recetas.

#### 3.1 CONSUMO DE LOS TALLO DE PLÁTANO



##### Descripción / Sabor

Los tallos de los plátanos varían en tamaño, con un promedio de al menos cinco centímetros de diámetro cuando se venden en los mercados, y son de forma cilíndrica a alargada. La capa exterior del tallo es una vaina verde fibrosa que no es comestible y difícil de quitar. Debajo de esta capa, el núcleo es la parte comestible del tallo y es de color blanco a amarillo verdoso pálido con una consistencia firme y densa. Los tallos de plátano son crujientes con una textura similar a la jícama y tienen un sabor vegetal suave, agri dulce.

##### Valor nutricional

Los tallos de plátano son ricos en fibra y pueden ayudar en el tratamiento de úlceras o acidez de estómago. Al igual que la fruta, los tallos de plátano también son muy ricos en potasio y

vitamina B6, que juntos benefician los músculos y la producción de hemoglobina e insulina del cuerpo.

### **Aplicaciones**

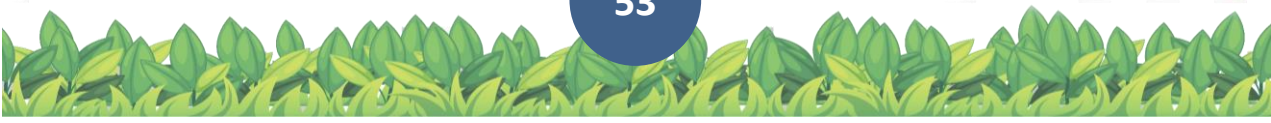
Los tallos de plátano se cocinan más popularmente en guisos o se consumen crudos en forma de jugo. Al preparar los tallos de plátano, asegúrese de quitar cualquier trozo fibroso adicional que pueda provenir de la cáscara exterior, ya que estos trozos no son comestibles y son duros. En la India, los tallos de plátano se cocinan con lentejas y especias, se cocinan en curry y leche de coco, se fríen en bocadillos crujientes, se cortan y se mezclan en subzis o vegetales salteados, o se hacen un guiso y se sirven sobre arroz blanco. Los tallos de plátano también se cortan en rodajas, se exprimen y se combinan con suero de leche, sal o lima para crear una bebida refrescante. Los tallos de plátano tienen un sabor suave que absorbe fácilmente los sabores que lo acompañan y combina bien con la cúrcuma, las semillas de mostaza, las hojas de curry, los chiles rojos, las lentejas y el coco rallado. Los tallos deben usarse inmediatamente para obtener la mejor calidad y sabor y solo se conservarán de 1 a 2 días cuando se almacenen en el refrigerador.

### **Información étnica / cultural**

En la India, los tallos de plátano se utilizan en la medicina ayurvédica como elemento refrescante para contrarrestar el clima cálido y húmedo y se utilizan para promover la salud en general. Los tallos se exprimen predominantemente y el jugo se deja sin colar para su uso como bebida nutricional para ayudar a regular la presión arterial y mantener los niveles de insulina. El jugo también se usa como diurético para eliminar toxinas del cuerpo y ayudar a prevenir infecciones del tracto urinario y cálculos renales.

### **Geografía / Historia**

Los plátanos son nativos del sudeste asiático y las regiones del Pacífico Sur y han estado creciendo de forma silvestre desde la antigüedad. A través de rutas comerciales, exploradores, misioneros e inmigración, los plátanos se extendieron por las regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo, incluido el sur de los Estados Unidos, Hawái, África, América



del Sur, América Central, Asia, el sudeste de Asia y el Pacífico Sur. . Hoy en día, los tallos de plátano se pueden encontrar ampliamente en los mercados locales de Asia, el sudeste asiático y el Pacífico Sur, y en otras regiones del mundo, se pueden encontrar en tiendas especializadas de alimentos asiáticos e indios.

En la India, los tallos de plátano se utilizan en la medicina ayurvédica como elemento refrescante para contrarrestar el clima cálido y húmedo y se utilizan para promover la salud en general. Los tallos se exprimen predominantemente y el jugo se deja sin colar para su uso como bebida nutricional para ayudar a regular la presión arterial y mantener los niveles de insulina. El jugo también se usa como diurético para eliminar toxinas del cuerpo y ayudar a prevenir infecciones del tracto urinario y cálculos renales.

Tomado de <https://es.foodofmyaffection.com/banana-stem>

### 3.2 JUGO DE TALLO DE PLÁTANO-JUGO VAZHAI THANDU

Se acerca el verano y aquí tienes una forma saludable de combatir el calor. El jugo de tallo de plátano no sólo es muy sabroso y refrescante, sino también muy saludable. El tallo de plátano tiene muchos beneficios para la salud. Es una rica fuente de fibra dietética. Por su alto contenido en fibra, ayuda a prevenir el estreñimiento. Se dice que es muy útil en caso de problemas urinarios, cálculos renales, acidez y úlceras. También ayuda en la reducción de peso. Personalmente, no me gustan las bebidas gaseosas y prefiero solo bebidas naturales y



saludables como suero de leche, agua de coco tierna, jugo fresco, etc. El jugo de tallo de plátano es una de mis bebidas favoritas.

### **Ingredientes necesarios**

- \*Plátano picado – 2 tazas
- \*Leche con mantequilla – 1 taza + 1/4 taza para moler
- \*Sal al gusto
- \*Jeera (comino) tostada en polvo - una pizca generosa

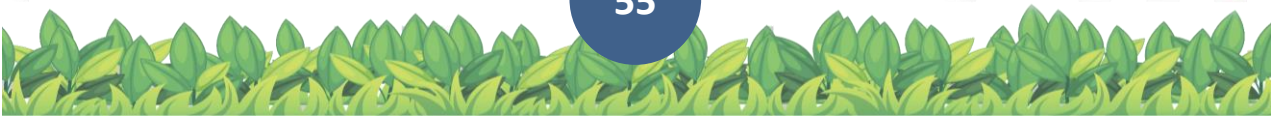
### **Preparación**

- \*Tallo de plátano, Tome 1 tallo de plátano de tamaño mediano, retire la cubierta exterior y deséchela.
- \*Cortarlo en rodajas quitando el hilo a modo de fibra con el dedo.
- \*Manténgalo en suero de leche diluido para evitar la decoloración.
- \*Luego córtalo en trozos pequeños.

### **Método**

- \*Retirar los trozos picados del buttermilk (mantequilla) y molerlo con un poco de agua o buttermilk fresco.
- \*Colar, agregar el resto de la leche de mantequilla y volver a licuar.
- \*Agrega sal al gusto. Espolvoree jeera asada en polvo y sirva fría.

<https://www.padhuskitchen.com/2012/03/plantain-stem-juice-vazhai-thandu-juice.html>



### 3.3 PALMITO DE PLÁTANO, CONSEJOS Y TRUCOS

Por: Silvia Mayra Gómez Fariñas, Publicado en: Sabor y Tradición. En este artículo: Cocina, Cuba, Cultura, Fotografía, Historia, Tradición

Para obtener el palmito de plátano se corta el tallo en pedazos y se le da un corte al centro cepa y se va retirando la envoltura del tallo hasta llegar al centro de la cepa donde se encuentra el núcleo. Se tiene prevista una cacerola con 1 litro de agua y una taza de vinagre para evitar que se ponga oscuro por la oxidación que presenta.

Se pone a la candela y se le da un hervor durante unos 10 minutos, se ve un cambio en la coloración, se retira de la candela, se saca el palmito de la cacerola y se pone en agua fría.

Luego, en dependencia de lo que vamos a hacer procedemos.

En el caso del escabeche, lo cortamos en ruedas finas. Tenemos previsto un recipiente de cristal limpio, estéril. Colocamos las ruedas dentro y añadimos cebollas en ruedas, cuatro dientes de ajo lasqueados, un ají picado en tiras finas, 2 granitos de pimienta, ½ cucharadita de comino, aceite y vinagre en igual proporción, sal, lo tapamos y lo dejamos en reposo unas horas o hasta el día siguiente.



Para ensalada lo picamos bien fino y lo incorporamos a los vegetales que disponga (tomate, lechuga, acelga) con vinagre, pimienta y sal a gusto.

En el caso de hacerlo como un picadillo, lo podemos picar bien pequeño o pasarlo por un procesador. Utilizamos tomates, ají, cebolla, ajo bien picaditos, comino, sal y algo ácido. Lo ponemos en un sartén con 2 cucharadas de aceite, lo sofreímos y luego le añade ¼ taza de puré y si es necesario un poquito de agua para dejarlo cocinar unos minutos hasta que se seque.

En el caso del jugo del tallo le podemos agregar canela, azúcar, o lo podemos mezclar con jugo de otras frutas, a gusto.

<http://www.cubadebate.cu/especiales/2022/03/30/sabor-y-tradicion-el-palmito-de-platano-consejos-y-trucos/>

### 3.4 SALTEADO DE TALLOS DE PLÁTANO-VAZHAI THANDU PORIYAL

El tallo del plátano es rico en fibra. La fibra es una parte integral de una dieta saludable y tiene muchos beneficios para la salud. Ayuda a prevenir el estreñimiento. Aquellos que quieran reducir peso pueden consumir alimentos ricos en fibra antes de las comidas. Incluya tallo de plátano/tallo de plátano en su dieta al menos una vez a la semana con regularidad. Pruebe esta sencilla receta de salteado de tallo de plátano. Porciones -2



## **Ingredientes necesarios**

Tallo de plátano

3 tazas de Moong dal partido/Pasi parupu

2 cucharadas de coco rallado

4 cucharadas de cúrcuma en polvo

una pizca de Aceite

2 cucharaditas de sal según sea necesario

## **Para el condimento**

Mostaza -1 cucharadita

Asafoetida/Hing – una pizca

Urad dal -1 cucharadita

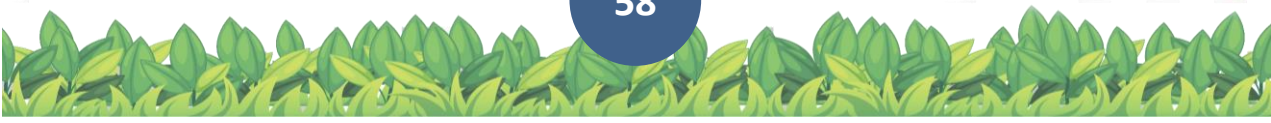
Chile verde – 1- 2 (cortándolo)

Hojas de curry – pequeñas

## **Preparación**

\*Retire la cubierta exterior del tallo y córtelo en rodajas quitando el hilo a modo de fibra con el dedo índice. Luego córtelo en trozos pequeños y finos. Guárdelo en suero de leche diluido para evitar la decoloración hasta que lo use para cocinar.

\*Cocine el moong dal /Pasi parupu por separado en un poco de agua hasta que esté suave. Déjalo a un lado.



## Método

1. Caliente 2 cucharaditas de aceite, agregue las semillas de mostaza, cuando chisporrotee, agregue el hing, el urad dal, los chiles verdes y las hojas de curry.
2. Cuando el dal se dore, agregue el tallo de plátano picado (cuela el suero de leche y agregue el tallo de plátano solo), la cúrcuma en polvo, la sal necesaria y cocine tapado hasta que el tallo de plátano se ablande. Rocíe agua en el medio para evitar que se queme.
3. Una vez cocido el tallo del plátano, agregue el moong dal cocido, el coco rallado y mezcle bien. Apagar la llama.

El curry de tallo de plátano está listo para servir como acompañamiento del arroz.

<https://www.padhuskitchen.com/2011/03/plantain-stem-stir-fry-vazhai-thandu.html>

### 3.5 SOPA VAZHAITHANDU: RECETA DE SOPA CON TALLO DE PLÁTANO (TALLO DE PLÁTANO)

Esta es una sopa muy sencilla y saludable preparada con tallo tierno de plátano o plátano. El tallo de plátano es rico en fibra, tiene un efecto refrescante en el cuerpo y ayuda a perder peso. Se dice que el tallo de plátano es diurético y ayuda a desintoxicar el organismo. Esta sopa es baja en grasas y es agradable para el sistema digestivo. Hoy aprenderemos a preparar una sopa de tallo de plátano/vazhaithandu clara, saludable y deliciosa siguiendo esta sencilla receta.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos | **Tiempo de cocción:** 10 minutos | **Sirve:** 1

### Ingredientes necesarios:

Tallo de plátano -1 (2 1/4 taza picado)

Cúrcuma en polvo -una

pizca Comino tostado en polvo -1/4 cucharadita

Pimienta en polvo al gusto

Jugo de limón al gusto

Sal al gusto

para el condimento

Aceite-1 cucharadita

Semillas de mostaza -1/2 cucharadita

Hojas de curry -unas cuantas tiernas

Hojas de cilantro – 1 cucharada finamente picadas



### Preparación

Retire la capa exterior y corte el tallo del plátano en rodajas finas quitando la fibra. Luego córtelo en cubos. Consulte mi publicación sobre Plantain Stem Mor Kootu para saber cómo quitar la fibra del tallo del plátano. Manténgalo en suero de leche diluido para evitar que se oscurezca hasta su uso.

### Instrucciones

Cocine a presión el tallo de plátano con sal, cúrcuma en polvo y 2 tazas de agua durante 3 pitos o puede cocinarlo en una sartén hasta que esté suave.

Una vez que baje la presión, abre la olla y cuele el líquido. Mantenga esta sopa clara a un lado.

Muele el tallo del plátano con un poco de agua o puedes usar el líquido en el que se coció y colarlo. Deseche la pulpa. Agregue este líquido a la sopa clara reservada.

Llevar la sopa a ebullición. Calentar una cucharadita de aceite, agregar las semillas de mostaza, cuando chisporrotee agregar las hojas de curry y verterlas sobre la sopa.

Agregue jeera (comino) en polvo, sal (si es necesario), pimienta en polvo y jugo de limón al gusto.

Adorne con hojas de cilantro finamente picadas. Servir caliente o tibio.

<https://www.padhuskitchen.com/2014/03/vazhaithandu-soup-plantain-stem-banana.html>

### 3.6 VAZHAI THANDU KOOTU

#### Ingredientes

\*Tallo de plátano – 1' de largo

\*Gram Dhal (muy común en el sur de Asia para denominar a las legumbres a las que se les ha retirado la piel. La denominación corresponde a este tipo de legumbres y puede corresponder también a los platos con los que se preparan (en los que estas legumbres forman parte del principal ingrediente).) verde  
– ½ taza



\*Polvo de Sambar (es un plato típico de legumbres de la India que se caracteriza por la potencia del caldo que lo acompaña, gracias a una excelente combinación de especias. Se puede hacer con lentejas, alubias, garbanzos.) - 1 cucharadita

\*Cúrcuma en polvo – una pizca

\*Ralladura de coco – 2 cucharadas

\*Jeera (comino) – 1 cucharadita

\*Arroz – 1 cucharadita

\*Sal – ½ cucharadita o según gusto

#### **Para sazonar:**

\*Aceite – 1 cucharadita

\*Mostaza – ½ cucharadita

\*Chile rojo – 1

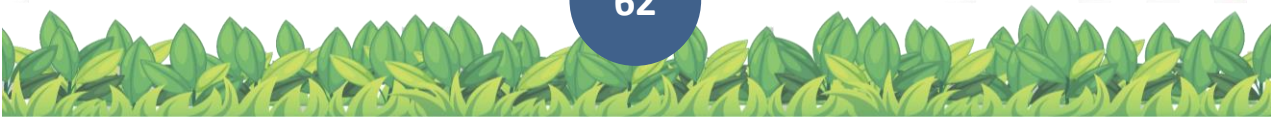
\*Cebolla pequeña – 2 Nos

\*Hojas de curry – pocas

#### **Direcciones**

\*Hacer rodajas redondas del tallo del plátano, quitarle las fibras y cortarlo en cubos pequeños. Ponlo en el agua. (Se puede agregar un poco de suero de leche al agua para evitar la decoloración).

\*Cocine el gramo dhal verde junto con la cúrcuma hasta que esté suave.



\*Pon los trozos del tallo del plátano en un recipiente. Agregue sambar en polvo, cúrcuma en polvo y sal. Vierta suficiente agua para cubrir los trozos del tallo de plátano. Cocine hasta que los trozos estén suaves. Agrega el dhal cocido y mezcla bien. Mantenlo a fuego medio.

\*Muele el coco, la jeera (La semilla de comino) y el arroz hasta obtener una pasta fina y agrégalos al kootu y revuelve bien.

\*Condimente con mostaza, guindilla roja, hojas de curry y cebolla pequeña picada finamente.

<https://www.kamalascorner.com/kootu/vazhai-thandu-banana-stem-kootu.html>

### 3.7 KOOTU DE TALLO DE PLÁTANO



Todos sabréis la importancia de incluir fibra en vuestra dieta con regularidad. Ayuda a mantener sano el sistema digestivo, previene el estreñimiento, ayuda a reducir los niveles de colesterol, controla el nivel de azúcar en sangre y protege contra algún tipo de cáncer. El tallo de plátano o vazhaithandu, como se le llama en tamil, es una rica fuente de fibra. Aquí tienes una receta sencilla con tallo de plátano que es una rica salsa, que se puede servir como guarnición de arroz.

## **Ingredientes necesarios**

Tallo de plátano –tamaño mediano -1

Tur (gandul) dal –1/4 taza (puedes usar incluso moong dal)

Cúrcuma en polvo – una pizca

Urad (Vigna mungo) dal – 1 cucharada

Chiles rojos – 3

Coco (rallado) – 3 cucharadas

Jeera/semillas de comino – 1 cucharadita

Aceite -2 cucharaditas

Sal según sea necesario

## **Para el condimento**

Mostaza – ¼ cucharadita

Urad dal – ¼ de cucharadita

Hojas de curry – pequeñas

<https://www.padhuskitchen.com/2010/08/plantain-stem-recipe-plantain-stem.html>

### 3.8 YOGURT DE TALLO DE PLÁTANO KOOTU

El tallo de plátano es una buena fuente de fibra. Elimina toxinas de nuestro organismo y previene el estreñimiento. Ayuda en la reducción de peso, da sensación de saciedad ya que es rico en fibra. Se dice que el jugo de tallo de plátano (elaborado con suero de leche) cura los cálculos urinarios. En nuestra casa, incluimos el tallo de plantain en nuestra dieta una vez a la semana por sus beneficios para la salud. Podemos hacer kootu con dal, kootu de yogur, vazhai thandu salteado simple, raita, ensalada con tallos tiernos y jugo con tallo de plátano, todo de los cuales compartiré con ustedes. Hoy aprendamos a hacer Vazhai thandu mor kootu o Yogurt kootu de tallo de plátano siguiendo nuestra receta fácil.



**Tiempo de preparación:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Porciones:** 2

**Categoría de receta:** Guarnición

**Cocina de receta :** Sur de la India

## **Ingredientes necesarios**

Tallo de plátano/Vazhaithandu – 2 tazas

de cuajada finamente picada/yogur natural – 1 taza batida

## **Para moler**

Coco rallado -1/4 taza de jeera/semillas de comino -1 cucharadita

Chiles verdes – 1-2 gramos fritos (pottukadalai) o harina de arroz o arroz crudo – 1 cucharadita (puede usar cualquiera de los dos para espesar)

## **Para el condimento**

Semillas de mostaza -1 cucharadita de hojas de curry -pocas

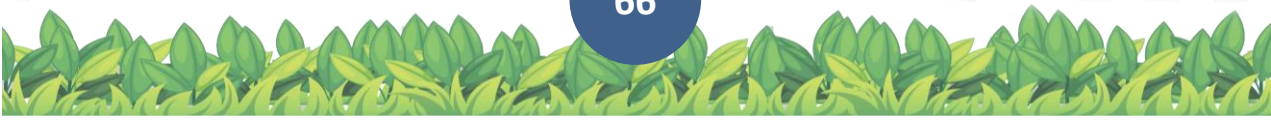
## **Preparación**

Retire la cubierta exterior del tallo del plátano, córtelo en rodajas finas quitando el hilo a modo de fibras con el dedo índice. Remójelo en suero de leche diluido para evitar la decoloración. Luego córtalo en trozos pequeños.

Muele el coco, las semillas de comino, los chiles verdes y los garbanzos fritos hasta obtener una pasta suave añadiendo un poco de agua. También puedes usar 1 cucharadita de arroz crudo en lugar de harina de arroz o garbanzos fritos para espesar. Remojar el arroz crudo en 2 cucharadas de agua durante 15 minutos y molerlo junto con el coco, el jeer y el chile verde.

## **Método**

Calentar una cucharadita de aceite, agregar las semillas de mostaza, cuando chisporrotee, agregar las hojas de curry, el tallo de plátano finamente picado, la sal, la cúrcuma en polvo y cocinar hasta que estén tiernos. Espolvorea agua y revuelve de vez en cuando para evitar que se queme.



Una vez cocido, agregue la cuajada, la pasta molida, mezcle bien y déjelo hervir.

Vazhai thandu kootu está listo. Se puede servir como guarnición de arroz.

<https://www.padhuskitchen.com/2010/01/plantain-stem-yoghurt-kootu.html>

## 4.Recetas para el consumo de las hojas de plátano y guineo

El uso mas generalizado sobre el uso de las hojas es como complemento para dar sabor a las comidas, pero se ha procurado identificar los casos donde se usan directamente las hojas de los plátanos o guineos para el consumo humano.

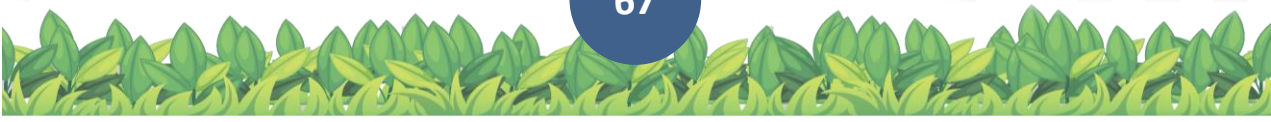
### 4.1 BENEFICIOS DE LAS HOJAS

Las hojas de plátano cuentan con compuestos antioxidantes, como la alantoína y lignina. A continuación, te presentamos algunos de los beneficios de las hojas de plátano para nuestro organismo, así como la manera de consumirlas y obtener los mejores resultados.

#### **Los beneficios de las hojas de plátano**

\*La hoja de plátano es un remedio natural para disminuir la glucosa en la sangre. Siempre bajo supervisión médica, si quieres regular la tolerancia de tu cuerpo a la glucosa, prueba un té de hojas de plátano y combínalo con zanahoria, lechuga o manzana.

\*Prevenir el envejecimiento y enfermedades degenerativas



\*Debido a que son ricas en antioxidantes, las hojas de plátano combaten los radicales libres que causan envejecimiento temprano y microinflamaciones que provocan enfermedades degenerativas, tales como alzhéimer o arteriosclerosis.

Consúmelas diariamente en forma de té para prevenir estos males y consulta a tu médico si ya tienes alguna dolencia.

### **Para mejorar el sistema inmunitario**

\*Las hojas de plátano contienen un compuesto llamado alantoína, la cual acelera el sistema inmunitario. Además de prevenir enfermedades, ayuda como astringente para bajar la fiebre y curar los dolores de garganta.

\*Para estos casos, es recomendable tomar la infusión de las hojas de plátano de una a tres veces al día.

\*Si deseas reforzar tus defensas, una taza de té será suficiente para obtener buenos resultados.

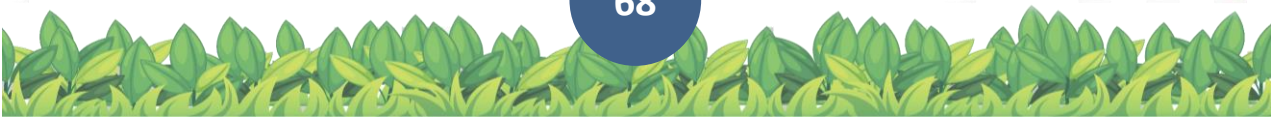
<https://mejorconsalud.as.com/descubre-aqui-los-increibles-beneficios-de-las-hojas-de-platano/>

## **4.2 HOJA DE PLÁTANO: ESTA ES LA MANERA CORRECTA DE CONSUMIRLA PARA LIMPIAR LOS PULMONES**

El Heraldo de México, que puntualiza que pueden ayudar a combatir resfriados comunes o gripes, aliviando sus síntomas que al incitar a que haya una mayor producción de mucosidad en los pulmones calma la tos seca.

### **Modo de preparación**

\*Hervir una taza de agua junto con una hoja de plátano.



\*Luego de que haya alcanzado su punto de ebullición, dejar hervir 5 minutos más.

\*Bajar del fuego.

\*Verter en un recipiente para dejar enfriar.

\*Consumir.

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/hoja-de-platano-esta-es-la-manera-correcta-de-consumirla-para-limpiar-los-pulmones/202340/>





**FUNDESYRAM**  
**31 AÑOS**



YouTube



[www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info)