



El plàtan pertany a la família de les **Musàcies**. Les Musàcies són plantes molt grans (les seves fulles són de les més grans del regne vegetal). El fruit que produeixen és una baina a la que anomenem Plàtan

EL PLÀTAN

Tots coneixem molt bé el plàtan canari, però hi ha més de 1000 tipus de plàtan!

Sabíeu que no tots els plàtans són comestibles? En aquesta fitxa en veurem 4 de comestibles i diferents



Plàtan MASCLE:

Procedent del sud-est asiàtic. Té un gust diferent, no és dolç i s'ha de cuinar per a que sigui comestible.

Energia: 106 kcal
HC: 27,14g
Potassi: 425mg



Plàtan DOMINICO

Procedent de Colòmbia, Canàries, Kènia i Tailàndia. No és més llarg dels 12 cm. Té un gust molt dolç i és dels més cars!

Energia: 86 kcal
HC: 7,63g
Potassi: 120mg



BANANA:

Procedent d'Àsia i Àfrica. Són de color groc quan han madurat. És el segon producte més venut a Amèrica Central. Són molt fàcils de digerir!

Energia: 134 kcal
HC: 34,26g
Potassi: 537mg



Plàtan VERMELL:

Procedent de l'Equador. Té un gust lleugerament a gerds. És de color vermell-marró i es pot menjar cru.

Energia: 89 kcal
HC: 23g
Potassi: 400mg