



Los plátanos verdes que se cultivan en el archipiélago de las Islas Canarias, España son la materia prima para la elaboración de una esponjosa harina con la que se hacen galletas, bizcochos y magdalenas para personas celíacas, que son intolerantes al gluten, ya que no tiene esta sustancia, y también es apta para diabéticos.

Los plátanos con los que se prepara esta harina son frutas sin madurar, que no cumplen con la norma de calidad por su aspecto y suelen destinarse en la mayoría de las ocasiones para la alimentación de ganado o compostaje, explicó la científica del Instituto Canario de Investigaciones Agrarias, Ana Piedra-Buena.

El almidón que tiene, de lenta absorción, se comporta como fibra, lo que reduce el colesterol y previene las enfermedades cardiovasculares, destacó la investigadora, quien dijo que la harina ha sido bien aceptada en la repostería.

En la fabricación de los panes hay que combinarlas con otras harinas y aún queda por probarla en masas de pizza y en pasta.

Esta harina, además, contiene muy buenos niveles de potasio y magnesio, importantes para el funcionamiento muscular, lo que la hace atractiva para otro tipo de consumidores, como los deportistas y los niños.

El proceso para obtener la harina es muy sencillo: primero, al plátano se le quita la cáscara y se pone a remojar antes de deshidratarlo hasta eliminar completamente el agua, lo que tarda en promedio 16 horas.

Una vez seca la fruta se tritura en un molino para obtener la harina libre de gluten que posteriormente se utiliza para elaborar cualquier postre, explicó Gloria Lobo, otra de las científicas del Instituto Canario de Investigaciones Agrarias.

Españoles obtienen harina de plátano verde para diabéticos

Jueves, 29 de Enero de 2015 15:38

Fuente: informador.com.mx