

BANANAS

DID YOU KNOW?

Bananas are high in potassium, which helps our hearts and our blood pressure. There are over 1000 varieties of bananas, from the sweet banana we often see at the grocery store to plantains that are sometimes fried in oil. Although it looks like bananas grow on trees, a banana plant is actually an herb not a tree.



BANANA ICE CREAM RECIPE



Ingredients:

- 1 frozen banana
- Your choice of:
 - Nut or seed butter
 - Cocoa powder
 - Cinnamon
 - Nuts or seeds
 - Chocolate chips
 - Other flavors you want to add!

Steps:

1. Peel your frozen banana. (This will be very cold at first. If it's difficult, try running it under some hot water.)



2. Place your peeled banana in a bowl and mash with a fork. Once the banana softens, start to whip to create a creamy texture. You can also use a blender.



3. Add any additional ingredients to flavor your banana ice cream or just eat plain!



BANANAS

¿LO SABÍA?

Las bananas son ricas en potasio, que ayuda a nuestros corazones y a nuestra presión sanguínea. Existen más de 1000 variedades de bananas, desde la banana dulce que solemos ver en la tienda hasta los plátanos que a veces se cocinan fritos en aceite. Aunque parece que las bananas crecen de los árboles, las plantas de bananas en realidad son una hierba, no un árbol.



RECETA DE HELADO DE BANANA



Ingredientes:



- 1 banana congelada
- Su elección de:
 - Mantequilla de nueces o de otro fruto seco
 - Cacao en polvo
 - Canela
 - Nueces u otro fruto seco
 - Chips de chocolate
 - ¡Otros sabores que desee agregar!



Steps:

1. Pelar la banana congelada. (Al principio estará muy fría. Si es difícil, intente ponerla bajo un chorro de agua tibia).
2. Colocar la banana pelada en un recipiente y aplastarla con un tenedor. Una vez que la banana esté blanda, comenzar a batir para crear una textura cremosa. También se puede usar una licuadora.
3. Agregar cualquier ingrediente adicional para saborizar el helado de banana o ¡disfrutarlo como está!



Fresh Fruit and Vegetable Program

BANANAS

DID YOU KNOW?

Bananas are high in potassium, which helps our hearts and our blood pressure. There are over 1000 varieties of bananas, from the sweet banana we often see at the grocery store to plantains that are sometimes fried in oil. Although it looks like bananas grow on trees, a banana plant is actually an herb not a tree.



EAT A RAINBOW!

DIFFERENT COLORED FRUITS AND VEGETABLES HELP DIFFERENT PARTS OF OUR BODIES. COLOR THE FRUITS AND VEGETABLES BELOW AND FIND OUT WHAT PARTS OF OUR BODIES THEY HELP MAKE STRONGER!



RED Can keep your heart strong and give you healthy skin



ORANGE/DEEP YELLOW Can help you see well, especially in the dark



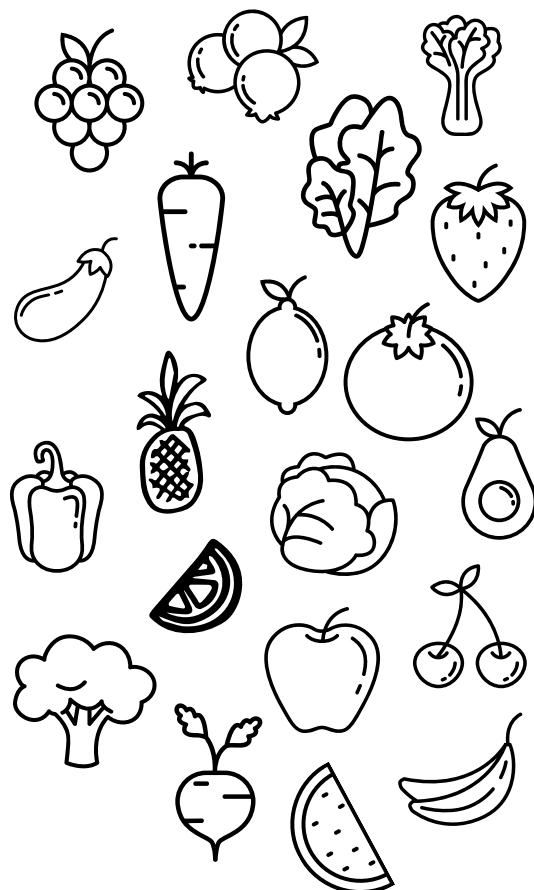
YELLOW/BROWN/WHITE Can help your memory and help you stay healthy as you get older



GREEN Can make your bones and teeth strong



BLUE/PURPLE Can improve memory and healthy aging



SOME OF THE ABOVE IMAGES ARE BORROWED FROM FOODCORPS' LESSON "EAT A RAINBOW".

For more worksheets and videos, visit: boston.gov/departments/food-access/bosfoodlove#activities

BANANAS

¿LO SABÍA?

Las bananas son ricas en potasio, que ayuda a nuestros corazones y a nuestra presión sanguínea. Existen más de 1000 variedades de bananas, desde la banana dulce que solemos ver en la tienda hasta los plátanos que a veces se cocinan fritos en aceite. Aunque parece que las bananas crecen de los árboles, las plantas de bananas en realidad son una hierba, no un árbol.



¡COMER UN ARCO IRIS!

LOS DIFERENTES COLORES DE LAS FRUTAS Y VEGETALES AYUDAN A DIFERENTES PARTES DE NUESTRO CUERPO. COLOREAR LAS FRUTAS Y VEGETALES DE ABAJO Y ¡DESCUBRIR A QUÉ PARTES DE NUESTRO CUERPO FORTALECEN!



ROJO

Pueden mantener a su corazón fuerte, y ofrecerle una piel saludable



NARANJA/AMARILLO OSCURO

Le ayudan a ver bien, en especial en la oscuridad



AMARILLO/MARRÓN/BLANCO

Ayudan a la memoria y a que usted se mantenga saludable a medida que envejece



VERDE

Sirven para fortalecer sus huesos y dientes.



AZUL/MORADO

Ayudan a mejorar la memoria y a envejecer de manera saludable

