
LA NUTRIZIONISTA

SABRINA SEVERI

Le banane fanno migliaia di km per farsi amare incondizionatamente grazie all'aria tropicale, la dolcezza infinita e il gusto gioioso. Ogni 100 g troviamo 75 g di acqua con disciolti 23 g di carboidrati, 1 g di proteine, 2.6 g di fibra, tanto potassio dall'effetto ipotensivo e altri minerali come il calcio, il fosforo e il rame con azione rimineralizzante. Spuntino glorioso da 1 a 130 anni e manna per gli sportivi; prediligere le banane con certificazione fairtrade (equosolidale) e lavarle con acqua prima di riporle in dispensa.