Harina de
Plátano Popocho
Productos hechos por:
Asociación
de Afrodecendientes Reppeta Nuebo
ASOREPP
María La Baja Bolívar
Corregimiento de Nueva Florida
Contacto: 313 6815709
100%
Natural
Sin conservantes
Libre de Gluten
Ingredientes: Plátano popocho deshidratado.
Consérvese en un lugar fresco y seco.
1000gr.
Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A23

Información Nutricional
Tamaño de porción: ¾ de taza (50 gramos)
Numero de porciones por envase: 10
Energía ( kcal) | Por 100 g: 336 | Por porción: 168
Grasa total | 0,4 g | 0,2 g
Grasa saturada | 0,2 g | 0,1 g
Grasa trans | 0 mg | 0 mg
Carbohidratos totales | 75 g | 39 g
Fibra dietaria | 3,3 g | 1,6 g
Azucares totales | 3,2 g | 1,7 g
Azucares añadidos | 0 g | 0 g
Proteína | 4,1 g | 2,1 g
Sodio | 0 g | 0 g
Vitamina A | 0 µg ER | 0 µg ER
Vitamina D | 0 µg | 0 µg
Hierro | 2 mg | 1 mg
Calcio | 0 mg | 0 mg
Zinc | 18 mg | 8,8 mg
USOS Y MODO DE PREPARACIÓN
Crema de harina de Plátano Popocho
Ingredientes:
800 ml de leche
500 ml de agua potable
50 gramos de harina de plátano popocho ( 7 cucharaditas rasas)
2 pizca de sal
4 ucitas mantequilla de canela
Azúcar refinada o panela al gusto
Preparación: En 500 ml de agua potable al clima, diluir los 50 gramos de harina de popocho. Calentar hasta ebullición, agitando constantemente para evitar formación de grumos, adicionar 300 ml de leche, esta de canela, sal, azúcar al gusto y dejar hervir durante aproximadamente 20 minutos, sin dejar de revolver, hasta cocinar la leche.
VERACITIL
SEIS (6) LAVERS
Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A23