



Bacán Perdido

Ingredientes:

- Seis plátanos burro u otros.
- 2 tazas de coco rallado.
- 1 cebolla.
- 6 dientes de ajo.
- 6 ajíes chay u otros.
- 6 cucharadas de puré o salsa de tomate.
- ¼ cucharadita de orégano.
- 2 cucharadas de grasa.
- sal al gusto.

Modo de preparación:

Se pelan los plátanos, se sumergen durante 10 minutos aproximadamente en agua con jugo de limón o naranja agria para evitar la coloración oscura. Se elabora una leche de coco, agregando 3 tazas de agua caliente al coco rallado, pasando todo por la batidora y colando la leche. Se prepara un sofrito con la grasa y la cebolla cortada finamente, los ajos machacados, los ajíes cortados en pedazos pequeños y la salsa o el puré de tomate. Por último, se agrega la leche de coco y se cocina la salsa por breve tiempo. Se ralla el plátano, se forman bolas y se agregan a la salsa del sofrito. Se termina la cocción a fuego lento aproximadamente 30 minutos hasta que el plátano esté cocinado y la salsa espese.

De las frutas y sus propiedades

- Las frutas deben consumirse frescas, sin mezclarlas con otros alimentos.
- No es conveniente tomar jugos de frutas después de las comidas.
- Las frutas no deben comerse como postre, dificulta la digestión.
- Los jugos de frutas se fermentan rápidamente. Deberán beberse lo antes posible.
- Hay frutas que no se pueden mezclar ya que producen reacciones químicas perjudiciales para el organismo. Por ejemplo, no deben mezclarse la guayaba con el plátano porque causa acidosis.
- El anón es sumamente nutritivo y digestivo. Contiene vitaminas C y B; también es rico en carbohidratos, grasas, proteínas, fósforo, calcio, hierro, potasio y sodio.
- La guayaba es la reina de las frutas por ser la más completa en nutrientes, vitaminas, proteínas, sales, minerales y oligoelementos; contiene 16 vitaminas. Se recomienda consumirla cruda. La guayaba roja contiene más vitamina A, mientras que la blanca es rica en vitamina E. Su contenido en vitamina C es 5 veces mayor que el de la naranja. Estimula la actividad del corazón.
- La guanábana es la fruta de la digestión. Regula la temperatura del estómago. El látex que contiene la pulpa ayuda a mejorar el estreñimiento crónico, desinflama el colon y cicatriza las úlceras existentes en él, cura la diverticulosis y fortifica la flora intestinal.
- El mango es la fruta del corazón. Posee vitamina A, excelente para las cardiopatías y válvulas arteriales. Es laxante y diurético.
- La piña es rica en vitamina C y fibra; contiene muchas vitaminas. Estimula la digestión y la actividad del intestino delgado; es diurética y desintoxicante. Normaliza la flora microbiana del colon, desinflama las hemorroides, previene y corrige el estreñimiento. El jugo de piña alivia infecciones de la laringe, faringe, boca, bronquitis y catarrros.

