



Riche en glucides, elle est extrêmement nourrissante, mais c'est aussi une véritable source de vitamines.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

La banane doit rester ferme au toucher et sans taches. Choisissez-les de préférence juste mûres.

... ET BIEN LE CONSERVER

La banane poingo peut être gardée de 7 à 10 jours à température ambiante

Elle doit être réfrigérée si elle est très mûre.

Une fois pelée et enveloppée individuellement, elle peut aussi être congelée.



NUTRITION ET BIENFAITS

Grâce à sa teneur élevée en glucides, la banane poingo constitue une véritable source d'énergie: son apport énergétique est de l'ordre de 120 kcalories pour 100 g de banane poingo cuite. En raison de la forte dominante des glucides complexes (amidon), et d'un taux élevé de fibres (5,8 g aux 100 g), cette énergie est progressivement libérée dans l'organisme. La banane poingo peut ainsi jouer dans l'alimentation le rôle d'aliment glucidique de base.

Saisons de production

