



Οι

μπανάνες αποτελούν αγαπημένο φρούτο για πολλούς, ιδανικό για χυμούς, για ροφήματα πρωτεΐνης, για την παρασκευή παγωτού, ως γλυκό με επικάλυψη σοκολάτας, και φυσικά υπάρχουν πολλές ακόμα ιδέες για να τις απολαύσεις κανείς.

Όμως αυτό που είναι άγνωστο στους περισσότερους είναι ότι τις φλούδες από τις μπανάνες δεν πρέπει να τις πετάμε, αλλά να τις τρώμε κι αυτές.

Κι αν αυτό σας φαίνεται περίεργο, **διότι ενώ η σάρκα της μπανάνας είναι γλυκιά και μαλακή δεν ισχύει το ίδιο για την φλούδα της που είναι χοντρή, ινώδης και πικρή, οι φλούδες της μπανάνας αποτελούν αγαπημένο σνακ στην Ινδία, αλλά και σε άλλες χώρες της Ασίας, σύμφωνα με το περιοδικό Business Insider.**

Οι άνθρωποι εκεί εκμεταλλεύονται τα διατροφικά οφέλη ολόκληρης της μπανάνας και δεν πετάνε τίποτα, εδώ και δεκαετίες.

Μάλιστα σύμφωνα με την ιστοσελίδα LiveScience, οι φλούδες της μπανάνας μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν στην παρασκευή χυμών, να τηγανιστούν, να ψηθούν και να βραστούν.

Πηγή: mothersblog.gr