

Pick a better snack™



HISTORY

- Bananas were first found about 10,000 years ago in Southeast Asia.
- The first bananas were about the size of an adult's finger.

WHAT TO KNOW

- Bananas grow like a berry, and are in the same family as blueberries, blackberries, raspberries, strawberries, cranberries, and grapes.
- There are over 1,000 varieties of bananas that can grow in red, pink, purple, blue, and black.

SELECTION AND STORAGE

- Avoid buying bananas with blemishes and soft/dark spots. Bananas should be stored at room temperature.
- If a banana does not peel easily, it is more likely to not be ready to eat.



FRUIT OF THE MONTH BANANAS

FUN FACTS

- The record for the largest bunch of bananas ever grown was set in Spain in 2001. It weighed 287 pounds and contained 473 individual bananas.
- Hawaii grows the most bananas in the United States.

WAYS TO EAT

- Bananas can be used to make banana bread, pudding, muffins, pancakes, smoothies, and oatmeal.
- Bananas can be eaten with peanut butter, Nutella, and honey.

HEALTH CONNECTION

- Bananas are high in potassium to help our heart and build strong muscles.
- Bananas are high in vitamin C to protect us from getting sick.
- Bananas are high in fiber, which is good for our stomach.



Pick a better snack™



HISTORY

- Bananas were first found about 10,000 years ago in Southeast Asia.
- The first bananas were about the size of an adult's finger.

WHAT TO KNOW

- Bananas grow like a berry, and are in the same family as blueberries, blackberries, raspberries, strawberries, cranberries, and grapes.
- There are over 1,000 varieties of bananas that can grow in red, pink, purple, blue, and black.

SELECTION AND STORAGE

- Avoid buying bananas with blemishes and soft/dark spots. Bananas should be stored at room temperature.
- If a banana does not peel easily, it is more likely to not be ready to eat.



FRUIT OF THE MONTH BANANAS

FUN FACTS

- The record for the largest bunch of bananas ever grown was set in Spain in 2001. It weighed 287 pounds and contained 473 individual bananas.
- Hawaii grows the most bananas in the United States.

WAYS TO EAT

- Bananas can be used to make banana bread, pudding, muffins, pancakes, smoothies, and oatmeal.
- Bananas can be eaten with peanut butter, Nutella, and honey.

HEALTH CONNECTION

- Bananas are high in potassium to help our heart and build strong muscles.
- Bananas are high in vitamin C to protect us from getting sick.
- Bananas are high in fiber, which is good for our stomach.



Pick a better snack™



FRUTA DEL MES



PLÁTANOS

HISTORIA

- Los plátanos se encontraron por primera vez hace unos 10,000 años hace en el sudeste asiático.
- Los primeros plátanos eran del tamaño de un dedo de adulto.

QUÉ SABER

- Los plátanos crecen como una baya y están en el mismo familia como los arándanos, moras, frambuesas, fresas, arándanos y uvas.
- Hay más de 1,000 variedades de plátanos que puede crecer en rojo, rosa, morado, azul y negro.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Evite comprar plátanos con imperfecciones y puntos suaves/oscuras. Los plátanos deben almacenarse en temperatura ambiente.
- Si un plátano no se pela fácilmente, es más probable que no esté listo para comer.

HECHOS GRACIOSOS

- El récord del racimo de plátanos más grande de la historia cultivado se fijó en España en 2001. Pesaba 287 libras y contenía 473 plátanos individuales.
- Hawaii produce la mayor cantidad de plátanos en los Estados Unidos.

MANERAS DE COMER

- Los plátanos se pueden utilizar para hacer pan de plátano, pudín, muffins, panqueques, batidos y avena.
- Los plátanos se pueden comer con mantequilla de maní, Nutella y Miel.

CONEXIÓN DE SALUD

- Los plátanos tienen un alto contenido de potasio para ayudar a nuestro corazón y desarrollar músculos fuertes.
- Los plátanos tienen un alto contenido de vitamina C para protegernos de enfermarse.
- Los plátanos son ricos en fibra, lo cual es bueno para nuestro estómago.



Pick a better snack™



FRUTA DEL MES



PLÁTANOS

HISTORIA

- Los plátanos se encontraron por primera vez hace unos 10,000 años hace en el sudeste asiático.
- Los primeros plátanos eran del tamaño de un dedo de adulto.

QUÉ SABER

- Los plátanos crecen como una baya y están en el mismo familia como los arándanos, moras, frambuesas, fresas, arándanos y uvas.
- Hay más de 1,000 variedades de plátanos que puede crecer en rojo, rosa, morado, azul y negro.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Evite comprar plátanos con imperfecciones y puntos suaves/oscuras. Los plátanos deben almacenarse en temperatura ambiente.
- Si un plátano no se pela fácilmente, es más probable que no esté listo para comer.

HECHOS GRACIOSOS

- El récord del racimo de plátanos más grande de la historia cultivado se fijó en España en 2001. Pesaba 287 libras y contenía 473 plátanos individuales.
- Hawaii produce la mayor cantidad de plátanos en los Estados Unidos.

MANERAS DE COMER

- Los plátanos se pueden utilizar para hacer pan de plátano, pudín, muffins, panqueques, batidos y avena.
- Los plátanos se pueden comer con mantequilla de maní, Nutella y Miel.

CONEXIÓN DE SALUD

- Los plátanos tienen un alto contenido de potasio para ayudar a nuestro corazón y desarrollar músculos fuertes.
- Los plátanos tienen un alto contenido de vitamina C para protegernos de enfermarse.
- Los plátanos son ricos en fibra, lo cual es bueno para nuestro estómago.

