



Piel del plátano: 10 ideas cero residuo

## Descripción

¿Lo sabías? Ya no hace falta que tires la piel del plátano una vez terminada de comer la fruta. Es un «residuo» que no es realmente uno... Tiene numerosos usos y beneficios. La puedes usar en la cocina, en el jardín, para limpiar, y hasta ¡para mimar y cuidarte! Hoy te propongo un verdadero programa anti-desperdicio. Pero entonces, ¿cómo y dónde usarla?

## Cocinar la piel de plátano

¿Sabías que se puede comer la piel del plátano? ¡Y sí! Es muy rica cuando la añades a unas magdalenas, por ejemplo. Antes de usarla, sólo la tendrás que hervir unos 10 minutos, para enternecerla. Luego la puedes añadir a la masa de tu bizcocho o licuarla con frutas para un zumo casero.

## Beneficios para las plantas

La puedes usar de distintas formas con tus plantas. Primero, es un excelente fertilizante natural, porque tiene muchos nutrientes, entre los cuales potasio. Ponla a remojar en agua templada 1 a 2 días. Luego, usa esta agua para regar tus plantas, tendrán todos los beneficios del plátano.

La puedes también cortar en pedacitos pequeños y esparcirlos en la tierra de tu jardín. Los nutrientes se transmitirán a la tierra y además alejará las moscas. Por otra parte, es muy bueno añadirla a tu compost. Y si luego usas este abono en tus flores, avivará sus colores.

Finalmente, puedes simplemente usar el interior de la piel para limpiar, desempolvar y hacer brillar las hojas de tus plantas. Pásala delicadamente en cada hoja y ¡ya está!

## Limpiar con la piel del plátano

Frota los cubiertos y joyas de plata con el interior de la piel de plátano para limpiarlos y hacerlos brillar. Úsalo también para nutrir, devolverle suavidad y color al cuero. Frota la superficie que quieres limpiar, deja unos minutos y pasa un paño seco suave para eliminar posibles residuos.

## Como cuidado de la piel

El plátano es una fuente importante de nutrientes muy benéficos para la piel y el cabello, ¡Y hasta tiene beneficios antiarrugas! Existen un montón de recetas de mascarillas o exfoliantes a preparar con la piel del plátano. Aquí te dejo dos recetas muy fáciles de preparar:

- espolvorea el interior de la piel de plátano con azúcar y masajea delicadamente tu piel en las zonas a exfoliar. Enjuaga con agua.
- para hidratar el cabello, licua la piel de un plátano con un poco de agua. Poner la mixtura sobre todo el pelo, dejar reposar unos 20 minutos. luego, usas tu champú con normalidad.

Se le atribuyen también efectos blanqueadores para los dientes. Permitiría reducir las manchas de té y de café. En este caso, bastaría con frotarse los dientes con el interior de la piel durante 1 a 2 minutos, antes de cepillarse los dientes con normalidad.

Finalmente, también es muy buena en infusión. Usada de esta forma, tiene efectos calmantes y facilita el sueño. Deja infusar la miel de medio-plátano durante 10 minutos. Añádele jengibre y miel para darle más sabor.

Ya está, creo que de ahora en adelante, no mirarás de la misma forma la piel del plátano. Sácale su mejor provecho y no la tires sin más a la basura. Haz lo mismo con los posos del café. Lee el artículo aquí: [Posos del café: 10 maneras de usarlos.](#)

## Para leer más trucos y consejos

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type=»post» max\_items=»-1? style=»lazy» items\_per\_page=»4? show\_filter=»yes» element\_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid\_NoAnimation» initial\_loading\_animation=»none» grid\_id=»vc\_gid:1616953612221-1368045c-b8ca-3? taxonomies=»111? filter\_source=»category»]/[vc\_column]/[vc\_row]

### CATEGORY

1. Cero residuo
2. Trucos y consejos

### POST TAG

1. belleza

2. ecoresponsable
3. limpieza

### **Categoría**

1. Cero residuo
2. Trucos y consejos

### **Etiquetas**

1. belleza
2. ecoresponsable
3. limpieza

### **Fecha de creación**

28/03/2021

### **Autor**

admin

default watermark