

Plátanos Fritos Al Horno

Impresione a sus amigos con este dulce platillo caribeño.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: Recetas conmovedoras del USDA

Ingredientes

- 4 plátanos medianos muy maduros
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 4 cucharadas de azúcar morena

Pasos

1. Coloque una rejilla en el centro del horno.
Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Rocíe bien una hoja para hornear con aceite en spray antiadherente.
3. Pele y corte cada plátano en 16 rodajas finas en diagonal.
4. Rocíe los plátanos con nuez moscada y azúcar morena.
5. Hornee hasta que esté crujiente, por aprox. 45 minutos. Sirva mientras esté caliente.

Utensilios necesarios

- Hoja para hornear
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 8 rebanadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	158
Grasa total:	0g
Grasa saturada:	0g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	8 mg
Carbohidratos totales:	42 g
Fibra dietética:	3g
Azúcares Totales:	18g
Azúcares añadidos:	6.8 g
Proteína	1 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$1.60

Costo promedio/porción: \$0.20

Rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 4 al carrito
Plátano (mediano)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- Los plátanos pueden parecerse a las bananas, pero se deben comer de forma diferente. Como primo almidonado de la banana, es mejor cocinarlo antes de comerlo.
- Para preparar un plátano para cocinar, corte la piel a lo largo de las costuras del plátano tratando de no cortar el plátano mismo. Luego levante la piel en secciones.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.