



# Mofonguitos (Plantain cups with Shredded Chicken)

**Prep time: 7 minutes**

**Cook time: 20 minutes**

**Servings per recipe: 5**

**Serving size: 2 plantain cups**

**Cost: \$3.86 per recipe, \$0.77 per serving**

## Ingredients

### Chicken filling:

- 1 (10 ounce) can chicken, drained or 1 cup cooked diced chicken
- 1/3 cup chopped onion
- 1 tablespoon olive oil
- 1/2 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon garlic
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1/4 teaspoon salt

### Plantain cups:

- 2 large green plantains
- 2 tablespoons olive oil
- 1/4 teaspoon salt

## Directions

- 1) In a skillet, heat olive oil over medium heat. Add shredded chicken and onions. Cook for about 1-2 minutes.
- 2) Add spices to the mixture and cook, stirring often, for about 5 minutes. Set aside for later.
- 3) Wash and scrub plantain. Cut off each end and make 3 vertical cuts along the side of the plantain. Using your thumb, peel the skin away from the flesh of the plantain and cut into 1-inch chunks.
- 4) Heat the olive oil over medium heat in a skillet for about 1 minute. Add the plantain chunks and sprinkle the salt on top. Cook on all sides of the chunks (about 5-6 minutes on each side). Using tongs, be sure to turn the plantain pieces on their sides so the insides cook throughout, and they turn a golden color.
- 5) Turn the heat down to low and remove the plantain chunks from the pan. Take 2 plantain chunks at a time and shape them into a cup using either your hands, a small pestle and mortar, or a lemon squeezer.
- 6) Fill the plantain cups with the chicken mixture and top them with our SNAP-Ed recipe, **Honey Cilantro Yogurt Dip**.
- 7) Serve immediately.

## Nutrition Facts

5 servings per container

**Serving size 2 plantain cups**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

**Total Fat 11g 14%**

**Saturated Fat 2g 10%**

**Trans Fat 0g**

**Cholesterol 40mg 13%**

**Sodium 380mg 17%**

**Total Carbohydrate 24g 9%**

**Dietary Fiber 2g 7%**

**Total Sugars 11g**

**Includes 0g Added Sugars 0%**

**Protein 14g**

**Vitamin D 0mcg 0%**

**Calcium 13mg 2%**

**Iron 1mg 6%**

**Potassium 464mg 10%**

**Vitamin C 14mg 15%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Money-Saving Tip:

Mix up your fillings! Using shredded chicken is great but you could also try using beef, ground turkey, a vegetable mix, or even seafood.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Mofonguitos (Tazas de plátano con pollo desmenuzado)

**Tiempo de preparación: 7 minutos**

**Tiempo de cocción: 20 minutos**

**Porciones por receta: 5**

**Tamaño de porción: 2 tazas plátano**

**Costo: \$3.86 por receta, \$0.77 por porción**

## Ingredientes:

### Relleno de pollo:

- 1 lata (10 onzas) pollo, escurrido o 1 taza pollo desmenuzado cocido
- 1/3 taza cebolla picada
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1/2 cucharadita comino
- 1/2 cucharadita ajo
- 1/4 de cucharadita pimienta negra
- 1/4 de cucharadita sal

### Tazas de plátano:

- 2 plátanos verdes grandes
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita sa

## Direcciones:

- 1) En un sartén caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue el pollo desmenuzado y las cebollas. Cocine durante aproximadamente 1-2 minutos.
- 2) Agregue especias a la mezcla y cocine, revolviendo con frecuencia, durante unos 5 minutos. Reserve para más tarde.
- 3) Lave y friegue los plátanos. Corte cada extremo y haga 3 cortes verticales a lo largo del costado del plátano. Con el pulgar, retire la piel de la pulpa del plátano y córtelo en trozos de 1 pulgada.
- 4) Caliente el aceite de oliva a fuego medio en un sartén durante aproximadamente 1 minuto. Agregue los trozos de plátano y espolvoree la sal por encima. Cocine por todos los lados de los trozos (aproximadamente 5-6 minutos por cada lado). Con unas pinzas, asegúrese de voltear los trozos de plátano de lado para que el interior se cocine por completo y se tornen de un color dorado.
- 5) Reduzca el fuego y retire los trozos de plátano del sartén. Tome 2 trozos de plátano a la vez y déles forma de una tacita usando sus manos, un mortero pequeño o un exprimidor de limón.
- 6) Llene las tazas de plátano con la mezcla de pollo y cúbralos con nuestra receta SNAP-Ed, **salsa de yogur con miel y cilantro**.
- 7) Servir inmediatamente.

## Nutrition Facts

5 servings per container

**Serving size 2 plantain cups**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

**Total Fat 11g 14%**

**Saturated Fat 2g 10%**

**Trans Fat 0g**

**Cholesterol 40mg 13%**

**Sodium 380mg 17%**

**Total Carbohydrate 24g 9%**

**Dietary Fiber 2g 7%**

**Total Sugars 11g**

**Includes 0g Added Sugars 0%**

**Protein 14g**

**Vitamin D 0mcg 0%**

**Calcium 13mg 2%**

**Iron 1mg 6%**

**Potassium 464mg 10%**

**Vitamin C 14mg 15%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Consejo para ahorrar dinero: ¡Mezcle sus empastes! Usar pollo desmenuzado es excelente, pero también puede intentar usar carne de res, pavo molido, una mezcla de verduras o incluso mariscos.**

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Mofonguitos (Copos de Banana-da-terra com Frango Desfiado)

**Tempo de preparo: 7 minutos**

**Tempo de cozimento: 20 minutos**

**Porções por receita: 5**

**Tamanho da porção: 2 copo de banana**

**Custo: \$3.86 por receita, \$0.77 por porção**

## Ingredientes:

### Recheio de frango:

- 1 lata (10 onças) de frango escorrido ou 1 copo de frango cozido em cubos
- 1/3 copo de cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de cominho
- 1/2 colher de chá de alho
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/4 colher de chá de sal

### Copos de banana:

- 2 bananas-da-terra verdes grandes
- 2 colheres de azeite
- 1/4 colher de chá de sal

## Nutrition Facts

5 servings per container

**Serving size 2 plantain cups**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

**Total Fat 11g 14%**

**Saturated Fat 2g 10%**

**Trans Fat 0g**

**Cholesterol 40mg 13%**

**Sodium 380mg 17%**

**Total Carbohydrate 24g 9%**

**Dietary Fiber 2g 7%**

**Total Sugars 11g**

**Includes 0g Added Sugars 0%**

**Protein 14g**

**Vitamin D 0mcg 0%**

**Calcium 13mg 2%**

**Iron 1mg 6%**

**Potassium 464mg 10%**

**Vitamin C 14mg 15%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Modo de Preparo:

- 1) Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione o frango desfiado e a cebola. Cozinhe por cerca de 1 a 2 minutos.
- 2) Adicione os temperos à mistura e cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos. Reserve.
- 3) Lave e esfregue a banana. Corte as duas pontas e faça 3 cortes verticais ao longo da casca. Usando o polegar, retire a pele da polpa da banana e corte em pedaços de 1 polegada.
- 4) Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio por aproximadamente 1 minuto. Adicione os pedaços de banana e polvilhe o sal por cima. Cozinhe todos os lados dos pedaços (cerca de 5 a 6 minutos de cada lado). Use pinças para virar os pedaços de banana de lado para que todo o interior cozinhe e por fora fique com uma cor dourada.
- 5) Abaixar o fogo e retire os pedaços de banana da panela. Use 2 pedaços de banana e molde-os em um copo usando as mãos, um pilão pequeno ou um espremedor de limão.
- 6) Encha os copos de banana com a mistura de frango e cubra-os com o nosso **Molho de logurte com Mel e Coentro**.
- 7) Sirva imediatamente.

## Dica para economizar dinheiro:



**Varie os recheios! Usar frango desfiado é ótimo, mas você também pode tentar usar carne bovina, carne de peru moída, uma mistura de vegetais ou até frutos do mar.**

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.