



Rellenitos de Plátano (Black Bean Stuffed Plantains)

Prep time: 5 minutes

Cook time: 50 minutes

Servings per recipe: 9

Serving size: 1 rellenito

Cost: \$3.09 per recipe, \$0.34 per serving

Ingredients

- 4 ripe yellow plantains, washed, ends removed and roughly chopped (leave skin on)
- 1 cinnamon stick
- 4 ¼ cups water
- 1 (15 ounce) can low sodium black beans, drained and rinsed
- 1 tablespoon cocoa powder
- 3 tablespoons sugar
- ¼ teaspoon cinnamon
- 1 tablespoon vegetable oil

Directions

- 1) In a saucepan, add plantains, cinnamon stick, and 4 cups of water, and bring to a boil. Boil for about 10-15 minutes, or until plantains are soft. Drain and set plantains aside to cool. Discard cinnamon stick.
- 2) In a medium sized bowl, use a potato masher or fork to mash beans into a smooth, thick paste. Add cocoa powder, sugar, cinnamon, and ¼ cup water and stir.
- 3) In a sauté pan over low-medium heat, add bean mixture and cook until heated through, stirring frequently. Remove from heat and set aside.
- 4) Discard peels from plantains, and place plantains into a medium-sized bowl. Using a potato masher or food processor, mash the plantains into a smooth dough. Allow to cool slightly.
- 5) Take about ⅓ cup of the plantains and form a small bowl in your hand. Fill the bowl with about 1-2 tablespoons of bean mixture, and gently close the bowl around the beans so it forms an egg-shaped ball. Repeat this step until all balls are formed.
- 6) In a large sauté pan over medium-high heat, heat vegetable oil. Once hot, add plantain balls to pan and cook until golden brown, flipping halfway through.
- 7) Once cooked, drain excess oil on paper towels. Serve hot.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1 rellenito
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 15g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 543mg	10%
Vitamin C 16mg	20%

*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: Peel and slice overly ripe plantains and freeze them. Add them to soups and stews for an extra boost of flavor and fiber.

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.



Rellenitos de Plátano

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: 1 relleno

Costo: \$3.09 por receta, \$0.34 por porción

Ingredientes

- 4 plátanos maduros (amarillos), lavados, sin las puntas y picados en trozos grandes (dejar la piel)
- 1 rama canela
- 4 ¼ tazas agua
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
- 1 cucharada cacao en polvo
- 3 cucharadas azúcar
- ¼ cucharadita canela
- 1 cucharada aceite vegetal

Preparación

- 1) En una cacerola, agregue los plátanos, la rama de canela y 4 tazas de agua, y deje hervir por 10-15 minutos, o hasta que los plátanos estén blandos. Escorra y deje los plátanos a un lado para que se enfríen. Deseche la rama de canela.
- 2) En un tazón mediano, use un machacador de papas o un tenedor para machacar los frijoles hasta obtener una pasta suave y espesa. Agregue cacao en polvo, azúcar, canela y ¼ de taza de agua y revuelva.
- 3) En un sartén a fuego medio-bajo, agregue la mezcla de frijoles y cocine hasta que se caliente, revolviendo con frecuencia. Retire del fuego y deje de lado.
- 4) Deseche las cáscaras de los plátanos y colóquelos en un tazón mediano. Usando un machacador de papas o un procesador de alimentos, triture los plátanos hasta obtener una masa suave. Deje que se enfríe un poco.
- 5) Tome aproximadamente ⅓ de taza de plátanos y forme un tazón pequeño en su mano. Llene el recipiente con aproximadamente 1-2 cucharadas de mezcla de frijoles y cierre suavemente el recipiente alrededor de los frijoles para que forme una bola con forma de huevo. Repita este paso hasta que se formen todas las bolas.
- 6) En un sartén grande a fuego medio-alto, caliente el aceite vegetal. Una vez caliente, agregue las bolas de plátano al sartén y cocine hasta que estén doradas, volteándolas a la mitad.
- 7) Una vez cocido, escorra el exceso de aceite en toallas de papel. Sirva caliente.

Nutrition Facts

9 servings per container
Serving size 1 relleno

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 70mg 3%

Total Carbohydrate 36g 13%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 15g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 20mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 543mg 10%

Vitamin C 16mg 20%

*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:

Pele y corte en rodajas los plátanos demasiado maduros y congélelos. Agréguelos a sopas y guisados para darle un toque extra de sabor y fibra.

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.



Risoles de Banana da Terra

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 50 minutos

Porções por receita: 9

Tamanho da porção: 1 risole

Custo: \$3.09 por receita, \$0.34 por porção

Ingredientes

- 4 bananas-da-terra bem maduras, lavadas, sem as pontas e picadas grosseiramente (deixe a casca)
- 1 pau de canela
- 4 ¼ copos de água
- 1 lata (15 onças) de feijão preto baixo em sódio, enxaguado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar
- ¼ colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela, adicione as bananas, o pau de canela e 4 copos de água e leve para ferver. Ferva por cerca de 10 a 15 minutos ou até que as bananas estejam macias. Escorra e deixe as bananas esfriar. Descarte o pau de canela.
- 2) Em uma tigela de tamanho médio, use um espremedor de batatas ou garfo para amassar o feijão até formar uma pasta lisa e grossa. Adicione o cacau em pó, o açúcar, a canela em pó e ¼ copo de água e misture.
- 3) Em uma panela em fogo baixo-médio, adicione a mistura de feijão e aqueça, mexendo continuamente. Retire do fogo e reserve.
- 4) Descarte as cascas das bananas e coloque as polpas em uma tigela de tamanho médio. Usando um espremedor de batatas ou um processador de alimentos, amasse as bananas até formar uma massa lisa. Deixe esfriar um pouco.
- 5) Pegue cerca de ⅓ de copo da massa de banana e forme um copinho em sua mão. Encha o copinho com cerca de 1-2 colheres de sopa da mistura de feijão e feche delicadamente o copinho ao redor do feijão em formato de ovo. Repita este passo até formar todos os risoles.
- 6) Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, aqueça o óleo vegetal. Depois de quente, adicione os risoles de banana à frigideira e cozinhe até dourar, virando na metade.
- 7) Depois de cozido, escorra o excesso de óleo em papel toalha. Sirva quente.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1 rellenido
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 15g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 543mg	10%
Vitamin C 16mg	20%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Descasque, fatie e congele as bananas muito maduras.

Adicione-as a sopas e ensopados para aumentar o sabor e fibras.

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.