



Tostones

(Crispy Plantain Coins)

Prep time: 5 minutes

Cook time: 17 minutes

Servings per recipe: 2

Serving size: 4-5 plantain coins

Cost: \$0.61 per recipe, \$0.31 per serving

Ingredients

- 1 medium green plantain
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt

Directions

- 1) Wash and scrub plantain. Cut off each end and make 3 vertical cuts along the side of the plantain. Then, using your thumb, peel the skin away from the flesh of the plantain and cut into 1-inch chunks.
- 2) Heat the olive oil in a skillet over medium heat.
- 3) Next, add the plantain chunks and sprinkle the salt on top. Cook on all sides of the chunks. Using tongs, be sure to turn the plantain pieces on their sides so the insides cook throughout, and they turn a golden color.
- 4) Turn the heat down to low and remove the plantain chunks from the pan. Flatten them into coins while they are still hot by using a tostonera or by placing a plate or cup over the cooked plantains and pressing down. Be sure not to press too hard or the plantain may crumble.
- 5) After all the plantains have been pressed into coins, add them back into the pan and cook for 3 minutes on each side or until they are crispy.
- 6) Serve immediately, either alone or drizzled with our SNAP-Ed recipe, **Honey Cilantro Yogurt Dip**.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 4-5 plantain coins

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 29g 11%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 13g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 3mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 447mg 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:

Make this recipe ahead of time for an easy grab and go snack.

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.



Tostones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 17 minutos

Porciones por receta: 2

Tamaño de porción: 4-5 rodajas de plátano

Costo: \$0.61 por receta, \$0.31 por porción

Ingredientes

- 1 plátano verde mediano
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal

Preparación

- 1) Lave y friegue los plátanos. Corte cada extremo y haga 3 cortes verticales a lo largo del costado del plátano. Luego, con el pulgar, retire la piel de la pulpa del plátano y córtelo en trozos de 1 pulgada.
- 2) Caliente el aceite de oliva en un sartén a fuego medio durante aproximadamente 1 minuto. A continuación, agregue los trozos de plátano y espolvoree la sal por encima. Cocine por todos los lados de los trozos. 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.
- 3) Baje el fuego a bajo y retire los trozos de plátano del sartén. Aplanelos en la forma de monedas mientras aún estén calientes usando una tostonera o colocando un plato o taza sobre los plátanos cocidos y presionando hacia abajo. Asegúrese de no presionar demasiado o el plátano puede desmoronarse.
- 4) Después de que todos los plátanos se hayan aplanado en monedas, agréguelos nuevamente al sartén y cocine por 3 minutos por cada lado o hasta que estén crujientes.
- 5) Sirva de inmediato, solo o rociado con nuestra receta SNAP-Ed, **Salsa de Yogur con Miel y Cilantro**.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 4-5 plantain coins

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 29g 11%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 13g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 3mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 447mg 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:

Prepare esta receta con anticipación para una merienda fácil de llevar.

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.



Tostones (Rodelas de Banana-da-Terra Verde Frita)

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 17 minutos

Porções por receita: 2

Tamanho da porção: 4 a 5 rodela de banana

Custo: \$0.61 por receita, \$0.31 por porção

Ingredientes

- 1 banana-da-terra verde média
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de sal

Modo de Preparo

- 1) Lave e esfregue a banana-da-terra. Corte as duas pontas e faça 3 cortes verticais ao longo da casca da banana. Em seguida, usando o polegar, retire a pele da polpa da banana e corte em rodela de 1 polegada.
- 2) Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio por aproximadamente 1 minuto. Em seguida, adicione os pedaços de banana e polvilhe o sal por cima. Cozinhe todos os lados dos pedaços. Use pinças para virar os pedaços de banana de lado para que todo o interior cozinhe e por fora fique com uma cor dourada.
- 3) Abaixar o fogo e retire os pedaços de banana da panela. Achatar em moedas enquanto ainda estão quentes usando uma "tostona" ou colocando um prato ou copo sobre as bananas cozidas e pressionando. Não pressione com muita força ou a banana pode despedaçar.
- 4) Depois que todas as bananas estiverem achatadas, coloque-as de volta na panela e cozinhe por 3 minutos de cada lado ou até ficarem crocantes.
- 5) Sirva imediatamente, sozinhas ou regadas com o nosso **Molho de logurte com Mel e Coentro**.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 4-5 plantain coins

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 29g 11%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 13g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 3mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 447mg 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:

Faça esta receita com antecedência e terá um lanche prático para armazenar e transportar.

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.