

PLÁTANOS VERDES (INMADUROS)



¿A QUÉ SABEN?

Los plátanos verdes tienen un sabor suave y almidonado, similar al de la papa o la raíz de yuca.

¿CÓMO LAS ESCOJO?

Cuando compre plátanos verdes, asegúrese de que tengan un bonito color verde y no tengan imperfecciones. Tóquelos para asegurarse de que estén firmes al tacto.

¿CÓMO LOS GUARDO?

Los plátanos se pueden almacenar a temperatura ambiente. Se pueden utilizar inmediatamente o dentro de 2-3 días (antes de que empiecen a madurar). También puedes guardarlos en el refrigerador para evitar que maduren.



¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Utilice un cuchillo pequeño y afilado para cortar los extremos del plátano.
2. Use el cuchillo para hacer un corte a lo largo de las costuras del plátano de punta a punta, un total de 4 veces.
3. Con la punta del cuchillo, levante con cuidado la piel por la hendidura y comience a pelar con las manos.
4. Corte según sea necesario según tu receta.



Los plátanos se pueden comer de diversas formas. Puede **freírlos, hervirlos y triturarlos**, incluso puede usarlos en sopas en lugar de papas. También puede **saltearlos o asarlos**.

TOSTONES

Ingredientes

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

Preparación

1. Pele el plátano y córtelo en trozos de 1 pulgada.
2. Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio.
3. Ponga los trozos de plátano en aceite caliente. Cocine por todos lados hasta que adquieran un color dorado. Con unas pinzas, asegúrese de voltear los trozos de plátano de lado para que el interior se cocine de manera uniforme.
4. Baje el fuego al mínimo y retire los trozos de plátano del sartén. Aplánelos en monedas mientras aún están calientes usando una tostonera o colocando un plato o taza sobre los plátanos cocidos y presionando hacia abajo.
5. Después de que todos los plátanos hayan sido aplanados en monedas, agréguelos nuevamente a la sartén y cocine por 3 minutos por cada lado o hasta que estén crujientes.
6. Sirva inmediatamente.



Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Mientras corta los plátanos, métalos en agua con un poco de sal para evitar que se pongan grises o marrones.