

Plátanos Maduros

porciones
4

tiempo de
preparación
25 min

tiempo total
25 min



Ingredientes

4 plátanos muy maduros (negros)
1/2 taza de aceite de canola
1/2 cucharadita de sal kosher

Pasos

1. Pela los plátanos y corta en cuartos.
Precalienta el aceite en una cacerola mediana a fuego medio de 2 a 3 minutos.

2. Añade 4 cuartos de plátano de uno en uno; fríe de 4 a 5 minutos en cada lado o hasta que esté dorado. Retira y escurre en toallas de papel; sazona con sal.

Otros métodos de preparación

Hornea: Precalienta el horno a 425°F. Pela y corta finamente los plátanos verdes y colócalos en una hoja de hornear forrada de papel aluminio; rocía con aceite y hornea de 12 a 15 minutos o hasta que esté crujiente.

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 280, Grasa Total 8.00g, Grasas Saturadas 1.00g, Grasas Trans 0.00g, Colesterol 0mg, Sodio 150mg, Carbohidratos 57g, Fibra 4.00g, Azúcares Añadidos 27g, Proteína 2g, Calcio 0%, Vitamina A 40%, Vitamina C 50%, Hierro 6%

