

Mofongo

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
20 minutos	20 minutos	4

Ingredientes

- Aceite vegetal, para freír
- 3 plátanos verdes, pelados y cortados en pedazos de 2 pulgadas
- 2 limas, para el jugo
- 6 dientes de ajo, machacado
- 1 cucharada de adobo

Pasos

1. Calienta el aceite a 350°F en un sartén mediano. Fríe los plátanos, en tandas si es necesario, de 4 a 5 minutos o hasta que estén dorados y suaves.
2. Exprime el jugo de las limas (1/4 de taza). Pela y machaca los dientes de ajo. Revuelve en un tazón mediano: los plátanos fritos, el ajo, el jugo de lima y el adobo. Maja hasta que esté suave y bien mezclado.
3. Moldea la mezcla en el fondo de tazones pequeños para servir, presionando hacia arriba de los lados para darle forma de taza. Rellena con Camarones con Salsa de Ajo y Cilantro; sirve.

Información Nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: CALORÍAS 390kcal, GRASA TOTAL 13g, GRASAS SATURADAS 1g, GRASAS TRANS 0g, COLESTEROL 0mg, SODIO 2160mg, CARBOHIDRATOS 62g, FIBRA 0g, AZÚCAR TOTAL 43g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), PROTEÍNA 4g, VITAMINA D 0%, CALCIO 0%, HIERRO 0%, POTASIO 0%