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%