

Plátanos Maduros

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
25 minutos	25 minutos	4

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 córtalos en cuartos. Precalienta el aceite en una olla mediana, a fuego medio, de 2 a 3 minutos.
2. Añade los plátanos a la olla en tandas; fríe de 4 a 5 minutos, por cada lado, o hasta que se doren. Retira y escúrrelos sobre toallas de papel; sazona con la sal y sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 280, Grasa total 8g, Grasas saturadas 1g, Grasas trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 150mg, Carbohidrato 57g, Fibra 4g, Azúcar total 27g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 6%, Potasio 20%