

Tostones

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal kosher
- Salsa mojo y cilantro picado (opcional, para servir)

Pasos

1. Pela los plátanos y córtalos en rodajas de 1 pulgada de grueso.
2. Precalienta el aceite en el sartén pesado a fuego medio de 3 a 5 minutos. Fríe las rodajas de plátano (en tandas) de 4 a 5 minutos hasta que estén doradas. Aplana los plátanos a aproximadamente ¼ de pulgada de grosor usando un rodillo (o mazo). Fríe las rebanadas aplanadas de 4 a 5 minutos hasta que esté de color amarillo dorado en ambos lados. Espolvorea con sal y cilantro (si se va a usar) y sirve inmediatamente, con salsa mojo en el lado (si se va a usar).

Información Nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 300, Grasa Total 11g, Grasas Saturadas 1.5g, Grasas *Trans* 0g, Colesterol 0mg, Sodio 530mg, Carbohidratos 48g, Fibra 3g, Azúcares Totales 34g (Incluyendo 0g Azúcares Añadidos), Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 0%, Potasio 0%