

HOW TO:

PLANTAINS Plátanos



WHAT ARE PLANTAINS? Plantains are a starchy fruit in the banana family. Like bananas, plantains start out very firm and green, slowly turn yellow and eventually black. Plantains should always be cooked before eating. Plantains are an excellent source of vitamins A and C and a good source of potassium.

HOW TO SELECT PLANTAINS: Look for green plantains that are firm, mature, and feel heavy. Plantains will turn fully yellow and then develop black spots as they ripen. The riper a plantain becomes, the sweeter it will be.

HOW TO PREPARE PLANTAINS: To wash, rinse the plantain under cold water and dry with a towel. Use a sharp paring knife to trim the ends and peel the skin away from the flesh.

- **Baked Plantain Chips:** (Green plantains) Preheat oven to 350°F. Peel plantains and cut into very thin slices with a sharp knife. Toss sliced plantains with a drizzle of olive oil, salt, and pepper and spread evenly onto a baking pan. Cook for 25-30 minutes, flipping chips once halfway through the cooking process. Let chips cool completely before serving alone or with Brighter Bites Collard Green Dip.
- **Sautéed Plantains:** (Yellow plantains) Cut a peeled plantain into half-inch slices. Heat a sauté pan to medium-high heat and add ½ tablespoon olive oil. Add the plantain slices to the pan and cook until golden brown, about 5 minutes on each side. Sprinkle the plantains with a dash of salt. Enjoy these as a side with chicken or black beans, rice, and cooked greens.
- **Sweet Plantains:** (Yellow plantains with black spots or mostly black plantains) For a sweet plantain dessert, sauté the plantains with ½ tablespoon of brown sugar and cook until the plantains are golden brown. Enjoy the sweet plantains on their own or with low fat vanilla Greek yogurt.

¿QUÉ SON PLÁTANOS? El plátano es una fruta rica en almidón que pertenece a la familia de las bananas. Al igual que las bananas comienzan siendo firmes y verdes, se van poniendo amarillos lentamente y algunas veces pueden volverse negros. Los plátanos siempre deben cocinarse antes de ser consumidos. Los plátanos son una fuente excelente de vitamina A y C, además de una buena fuente de potasio.

CÓMO SELECCIONAR PLÁTANOS: Escoja los plátanos verdes que sean firmes, grandes, pesados y de un verde intenso. Cuando los plátanos se maduran se vuelven amarillos y les salen manchas negras, mientras más amarillos sean, más dulces son.

CÓMO PREPARAR PLÁTANOS: Para lavarlos, enjuáguelos con agua fría y séquelos con una toalla. Con un cuchillo de cocina afilado corte los extremos y separe la corteza de la pulpa.

- **Tostones Horneados:** (Plátanos verdes) Precaliente el horno a 350°F. Pele los plátanos y con un cuchillo bien afilado córtelos en rodajas muy finas. Rocíe las rodajitas de plátano con aceite de oliva, sal y pimienta, luego dispérselas uniformemente en una bandeja para hornear. Hornee de 25-30 minutos, voltee los tostones a mitad de cocción. Déjelos enfriar completamente antes de servirlos solos, o con el Dip de Berza de Brighter Bites.
- **Plátanos Salteados:** (Plátanos amarillos) Pele y corte los plátanos en tajadas de media pulgada. Caliente una sartén a fuego medio-alto y añada ½ cucharada de aceite de oliva. Agregue las rebanadas de plátano y cocínelas hasta que se doren, aproximadamente 5 minutos de cada lado. Rocíe las tajadas con una pizca de sal. Disfrute este delicioso plato acompañado de pollo o frijoles negros, arroz, y vegetales verdes cocidos.
- **Plátanos Dulces:** (Plátanos amarillos con manchas negras, o casi negros) Para plátanos dulces, saltee los plátanos con ½ cucharada de azúcar morena. Cocínelas por 5 minutos de cada lado, o hasta que los plátanos estén dorados. Disfrute los plátanos dulces solos o acompañados con yogurt griego de vainilla.