

PLANTAIN FRIES

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 10 FRIES, MAKES 4 SERVINGS):

130 calories; 29 grams carbohydrate; 3 grams fat; 1 gram protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.17

INGREDIENTS

2 green to greenish-yellow plantains

2 tsp vegetable oil

½ tsp salt

¼ tsp garlic powder

DIRECTIONS

Preheat oven to 400°F. Use a nonstick baking sheet or line with parchment paper. Peel plantains by cutting the ends off and then slicing through the skin so it can be peeled off. Once peeled, cut each plantain into quarters and each quarter in to approximately 5 fries. Toss fries with oil, salt and garlic powder in a mixing bowl. Once evenly coated, arrange fries in a single layer on the baking sheet. Bake for 10 minutes, remove tray and turn fries over, and bake another 5 to 10 minutes or until golden brown. Serve fries immediately. They can be enjoyed plain or with your favorite dip.



brighterbites®

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PLÁTANOS FRITOS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 10 TOSTONES)

130 calorías; 29 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 1 gramo proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.17

INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes o entre-amarillos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 400°F. Use una bandeja antiadherente para hornear o cúbrala con papel parafinado. Pele los plátanos cortando los extremos y luego haga cortes a lo largo de la cáscara entonces pueden pelarse. Una vez pelados, corte cada plátano en cuartos y cada cuarto en aproximadamente 5 piezas (tostones). Mezcle los tostones con aceite, sal y ajo en polvo en un bol para mezclar. Una vez cubiertos uniformemente, acomode los tostones en una sola capa en la bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos, retire la bandeja y voltee los tostones, y hornee por otros 5 a 10 minutos o hasta que se doren. Sirva los tostones inmediatamente. Se pueden disfrutar solos o con su dip favorito.



brighterbites®

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites