

# SWEET ROASTED PLANTAINS

## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 6 SLICES, MAKES 8 SERVINGS):

*114 calories; 29 grams carbohydrate; 1 gram fat; 1 gram protein; 2 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.00**

---

## INGREDIENTS

4 very ripe plantains (the skin should be yellow with black spots or even mostly black)

Cooking oil spray

1 tsp kosher salt (optional)

## DIRECTIONS

Preheat oven to 425°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 ½ inch thick slices. Arrange slices in a single layer on the baking sheet. Lightly spray the top of each slice with oil (and optionally, sprinkle ½ tsp salt), flip slices over and spray again (sprinkle remaining salt if wanted). Bake for 10 minutes, remove tray, turn slices over, and bake another 10 minutes or until golden brown on both sides. Serve warm.

---



**brighter**bites®

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

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# PLATANOS ROSTIZADOS

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 6 REBANADAS)**

*114 calorías; 29 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 1 gramo proteína; 2 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.00**

---

## INGREDIENTES

4 plátanos muy maduros (la cáscara debe ser amarilla con manchas negras o casi toda negra)

Aceite de cocina en aerosol

1 cucharadita de sal kosher (opcional)

## PREPARACIÓN

Precalente el horno a 425°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 rebanadas gruesas de ½ pulgada. Acomode las rebanadas en una sola capa en la bandeja de hornear. Rocíe con aceite ligeramente por encima cada rebanada (y opcionalmente, rocíe con ½ cucharadita de sal), voltee las rebanadas y rocíelas de nuevo con aceite (espolvoree el resto de la sal si lo desea). Hornee por 10 minutos, saque la bandeja, voltee las rebanadas, y hornee por otros 10 minutos o hasta que se doren por ambos lados. Sirva caliente.

---



**brighter**bites®

*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