

Fried Plantains with Avocado

Plátano Frito con Aguacate

Serves/Porciones: 4

2 very ripe plantains
plátanos maduros

1 avocado
aguacate

nonstick fat-free cooking oil spray
aceite en aerosol

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1. Peel and cut plantains into 12-15 round slices. Cut avocado into cubes.
Pele y corte los plátanos en 12-15 rebanadas redondas. Corte el aguacate en cubos.
2. Spray a cooking sheet with non-fat cooking oil spray.
Rocíe la bandeja de horno con el aceite en aerosol.
3. Add plantain slices (do not overcrowd). Cook each side until golden brown.
Añada las rebanadas de plátanos (deje espacio entre ellas). Cocine cada lado hasta que estén doradas.
4. Remove from heat and put the avocado on top of the plantain.
Entonces póngala en un plato y pongales el aguacate encima.
5. Salt and pepper lightly.
Sirva con un poco de sal y pimienta.



Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 180
Calorías: 180

Protein: 2 g
Proteína: 2 g

Carbohydrate: 32 g
Carbohidratos: 32 g

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 4 g
Grasa monoinsaturada: 4 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 80 mg
Sodio: 80 mg

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g