

Cooked Plantains

Plátanos Cocidos

1. Preheat oven to 350°F.
Caliente el horno a 350°F.
2. Cut plantains lengthwise into two pieces. Do not peel plantains.
Corte los plátanos a lo largo en dos pedazos. No los pele.
3. Spray baking sheet with cooking spray. Place plantains on baking sheet.
Rocíe una bandeja de horno con el aceite en aerosol. Ponga los plátanos sobre la bandeja.
4. Sprinkle ground cloves and allspice on plantains. (Optional: add a small amount of low-fat cheese to the plantains.)
Espolvoree con el clavo molido y la pimienta inglesa. (Opcional: coloque un pedazo del queso baja en grasa.)
5. Bake until plantains are golden brown.
Cocine hasta que los plátanos estén dorados.
6. Remove peels from plantains.
Quíteles la cáscara antes de servirlos.

Baking lowers fat and calories!

¡Al preparar los platillos al horno, consume menos grasa y calorías!



Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 140
Calorías: 140

Fat: 4 g
Grasa: 4 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Polyunsaturated Fat: 0 g
Grasa poliinsaturada: 0 g

Carbohydrate: 29 g
Carbohidratos: 29 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 4 mg
Sodio: 4 mg

Serves/Porciones: 4

2 very ripe plantains
plátanos maduros

1 tablespoon olive oil or cooking spray
cuchara grande de aceite de oliva o aceite en aerosol

1/4 teaspoon ground cloves
cucharita de clavo molido

1/4 teaspoon allspice
cucharita de pimienta inglesa (allspice)

OPTIONAL/OPCIONAL

1/4 cup low-fat cheese
taza de queso bajo en grasa

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable