

Platanitos al horno



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 plátanos machos verdes, pelados y cortados en rodajas redondas
- 2 cucharadas aceite de cocinar
- 1 cucharadita pimienta negra
- 2 cucharaditas ajo en polvo
- 1 cucharadita chili en polvo
- 1/2 cucharadita sal



PREPERACIÓN

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Lava, pela y corta los plátanos machos en rodajas.
3. En un bol mediano, mezcla los trozos redondos de plátano macho con aceite, especias y sal. Espárcelas en una sola capa en una bandeja para el horno.
4. Cocina en el horno por 15-17 minutos, volteando las rodajas después de unos 8 minutos. Míralas con cuidado después de voltear—¡pueden quemarse rápidamente!
5. Retira del horno y sirve inmediatamente.

Información Nutricional

Porción: 1/5 de receta

Calorías	177
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	301 mg
Carbohidratos	30 g
Fibra	3 g
Azúcares	14 g
Proteína	2 g

Fuente de receta:
extension.umass.edu