



## 7 Ways to use Plantains

- 1.** Baked Plantain Chips: Cut peeled plantains into thin rounds. Drizzle in oil and place a single layer on a baking sheet. Bake at 400° F until edges start to turn brown.
- 2.** Instead of baking, you can fry the slices from #1 in a skillet with oil (2-3 minutes per side).
- 3.** Add slices to your favorite bean stew or soup.
- 4.** Grill and eat warm with a handful of dry roasted unsalted peanuts for a satisfying snack.
- 5.** Boil green plantains without skin in salted water and serve with a stew in place of potatoes or rice.
- 6.** Baked Plantain Slices: Cut peeled plantains into ½ inch slices. Drizzle in oil and place single layered on a baking sheet. Bake at 400° F for 20-25 minutes flipping halfway.
- 7.** Plantain Pancakes (Tatale): Smash 3-4 black plantains and stir in a half cup of grated onions, 3 tsp ground fresh ginger, salt to taste and cayenne pepper to taste (optional). Stir in 1/3 cup cornmeal or rice flour, 1/3 cup all-purpose flour and 1 cup water. Allow mixture to sit for 20-30 minutes before cooking. Fry into small pancakes on medium heat using nonstick oil spray until well browned on both sides.



### Tips:

- Plantains should take anywhere from 3 to 7 days to fully ripen (i.e. turn yellow-black). However, plantains can be prepared and eaten at any stage of ripeness.
- Peel plantain using a y-shaped peeler.





## 7 formas de preparar plátanos

1. Chips de plátano asados: Corte los plátanos pelados en círculos delgados. Rocíe con aceite y coloque en una sola capa en una bandeja para hornear. Hornee a 400° F hasta que los bordes comiencen a dorarse.
2. O fría los plátanos de #1 en un sartén con aceite en vez de hornear (2-3 minutos en cada lado).
3. Agregue a su guiso de frijoles o sopa favoritos.
4. Grille y coma caliente con un puñado de maní asado seco sin sal a modo de snack sustancioso.
5. Hierva plátanos verdes sin piel en agua salada y use para acompañar un guiso en lugar de patatas o arroz.
6. Rebanadas de plátano asados: Corte plátanos pelados en rebanadas de ½ pulgada. Rocíe con aceite y coloque en una sola capa en una bandeja para hornear. Hornee a 400° F durante 20-25 minutos, dándolos vuelta a mitad de la cocción.
7. Panqueques de plátano (Tatale): Aplaste 3-4 plátanos negros y mezcle en media taza de cebollas ralladas, 3 cucharaditas de jengibre fresco molido, sal a gusto, pimienta roja molida a gusto (opcional). Mezcle con 1/3 taza de harina de maíz o arroz, 1/3 taza de harina común y 1 taza de agua. Deje reposar la mezcla durante 20-30 minutos antes de cocinar. Fría panqueques pequeños a fuego medio con aceite antiadherente en pulverizador hasta que se doren de ambos lados.



### Consejo:

- Los plátanos maduran completamente, es decir, se tornan amarillos-negros, en cualquier punto entre 3 y 7 días. No obstante, puede prepararlos y comerlos en cualquier punto de madurez.
- Pele los plátanos con un pelador con forma de Y o cuchillo.

