



Roasted Sweet Plantains with Ata Din Din

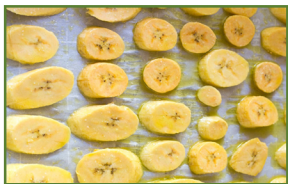
Servings: 4
Total cost: \$3.30

INGREDIENTS

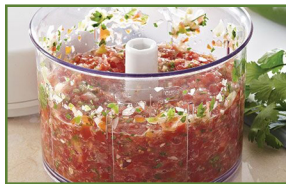
- 2 (ripe) plantains
- ¼ tablespoon salt
- 1 ½ tablespoons oil
- 1 small red bell pepper
- ½ onion, chopped
- 15 oz. can diced tomatoes, no salt added
- 2 garlic cloves, or ¼ teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon tomato paste
- ¼ tablespoon thyme, or Italian seasoning



STEP 1: Preheat oven to 475°F.



STEP 2: Cut the ends of the plantains, then score the skin to create an opening to peel off the skin. Slice plantains as you prefer, lightly salt and toss in 1 tablespoon oil. Bake for 15 minutes (you may need more time for thicker slices).



STEP 3: Blend (or finely chop) tomatoes, chopped onions, pepper and garlic in a blender with ½ cup water.



STEP 4: Heat remaining olive oil over medium heat. Add sliced onions and cook for two minutes. Add tomato paste to onions and cook for another 5 minutes.



STEP 5: Increase heat to medium high, pour in blended vegetables, add spices, and cook for 10 minutes until thickened. Serve immediately with plantains.

200 Calories | 39g Carbs | 21g Sugar | 5g Fiber | 5g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 170mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Plátanos dulces asados con ata dindin

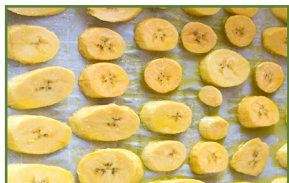
INGREDIENTES

- 2 plátanos (maduros)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharadas de aceite
- 1 pimiento rojo pequeño
- ½ cebolla, cortada en trozos
- 15 onzas de tomates enlatados en cubos, sin sal agregada
- 2 dientes de ajo o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ¼ cucharadita de tomillo o aderezo italiano

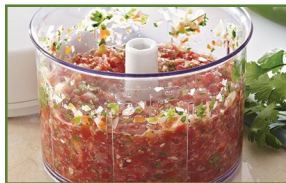
Porciones: 4
Costo Total: \$3.30



STEP 1: Precaliente el horno a 475° F.



STEP 2: Corte los extremos de los plátanos; luego, haga unos cortes en la cáscara para crear una abertura que permita quitarla. Corte los plátanos en rodajas a su gusto, agregue un poco de sal y revuelva con 1 cucharada de aceite. Cocine en el horno durante 15 minutos (es posible que las rodajas más gruesas necesiten más tiempo).



STEP 3: Licúe (o corta finamente) los tomates, las cebollas en trozos, el pimiento y el ajo con ½ taza de agua.



STEP 4: Caliente el resto del aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas en trozos y cocine durante otros 2 minutos. Agregue la pasta de tomate a las cebollas y cocine durante otros 5 minutos.



STEP 5: Lleve el fuego a medio-alto, vierta las verduras licuadas, agregue las especias y cocine durante 10 minutos hasta que se espese. Sirva inmediatamente con los plátanos.

200 Calorias | 39g Carbs | 21g Azucar | 5g Fibra | 5g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 170mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes