

QUICK BITES: PLANTAINS

PREPARATION

Peel like a banana, but firmer and best cooked.

FRIED PLANTAIN SLICES

Slice, fry in oil, sprinkle with salt.

BAKED SWEET PLANTAINS

Slice, bake at 375°F until caramelized.

MASHED PLANTAINS

Boil, mash with butter and salt.

PLANTAIN & EGG SCRAMBLE

Sauté diced plantains, mix with eggs.

PLANTAIN & BLACK BEAN BOWL

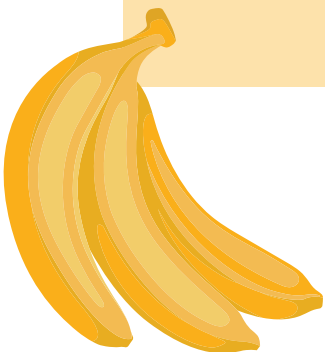
Serve sliced plantains with black beans and rice.

GRILLED PLANTAINS

Slice lengthwise, grill until golden.

PLANTAIN CHIPS

Thinly slice, bake or fry until crispy.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. PLÁTANO RÁPIDOS. MACHO

PREPARACIÓN

Pélelo como si fuera plátano. Es más firme y se come mejor si está cocido.

REBANADAS DE PLÁTANO FRITO

Corte el plátano macho en rodajas, fríalo en aceite y póngale sal.

PLÁTANO MACHO DULCE HORNEADO

Corte en rebanadas y hornee a 375°F hasta que caramelice.

PLÁTANO MACHO MACHACADO

Hierva y machaque el plátano macho con mantequilla y sal.

HUEVOS REVUELTOS CON PLÁTANO MACHO

Saltee el plátano macho cortado en cubitos, revuelva con huevo.

PLÁTANO MACHO CON FRIJOL NEGRO

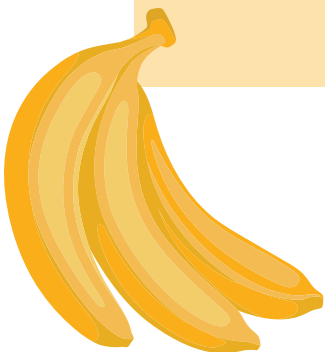
Sirva rebanadas de plátano macho sobre frijol negro y arroz.

PLÁTANO MACHO A LA PARRILLA

Córtelo a lo largo y ase hasta que quede dorado.

CHIPS DE PLÁTANO MACHO

Corte en rebanadas delgadas y hornee o frías hasta que estén crujientes.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA