

TÍPICO SALUDABLE

PATACONES



Preparación



Ingredientes

- 2 plátanos verdes, use 1 plátano por persona si los va a servir como entrada o un plátano por cada dos personas si los va a servir como acompañante. Cada plátano rinde unos 5 patacones o tostones
- Aceite para freír
- Sal al gusto
- Opcional - ajo machacado, ají molido u otros condimentos
- Para el método tradicional (fritos dos veces)



Información

Los patacones nos brindan 31% de carbohidratos, y nos proporciona 1% de proteínas

1. Pele los plátanos: la manera más fácil de pelar un plátano verde es hacerle un corte longitudinal en uno de los ángulos, el corte debe ser de la profundidad de la corteza, sin tocar el interior del plátano. Luego use el cuchillo para levantar la piel y con los dedos quite la corteza. Mientras más verdes estén los plátanos, más difícil es pelarlos.

2. Corte el plátano en rodajas gruesas, puede hacer cortes rectos o cortes diagonales.

3. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén - use suficiente aceite para que las rodajas de plátano este casi cubiertas - o una freidora, la temperatura debe ser de 350 F. Fría los plátanos hasta que empiezan a ponerse amarillos, pero no deje que se doren.

4. Retire los plátanos y use una pataconera, o un mortero o el fondo un vaso, para aplastarlos con cuidado para que no se despedacen.