



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

CROQUETAS DE PLÁTANO VERDE



RACIONES

1 porcion

INGREDIENTES

- 2 unidades plátanos verdes
- 2 unidades tomate de guiso
- 1 unidad cebolla cabezona
- 1 rama cebolla larga
- 2 dientes ajo
- 2 tazas aceite para freír
- al gusto sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Se cocinan los plátanos en agua sal, hasta que se ablanden pero queden con consistencia firme y se maceran con un tenedor, hasta crear una masa consistente.
2. En una sartén, picar las cebollas, el tomate y los ajos, freírlos hasta formar un guiso base.
3. Adicionar el guiso a la masa de plátano.
4. Mezclar los dos ingredientes y amasar hasta formar una mezcla consistente.
5. Dejar reposar por unos 3 minutos y luego formar las bolas o croquetas, en un recipiente calentar el aceite a 270 °C.
6. Fritar las croquetas, con mucho cuidado de no dejar que se deformen.
7. Sacarlas cuando doren con mucho cuidado, secarlas y servir las.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®