



BANCO DE  
ALIMENTOS  
BOGOTÁ®  
—DESDE 2001—

## PLÁTANO VERDE EN CILINDRO, RELLENO DE ATÚN CON VEGETALES



RACIONES

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad plátano verde
- 1 taza aceite para freír sal al gusto
- Para el relleno
- 1 lata atún
- 1/2 unidad pimentón verde
- 1/2 unidad pimentón rojo
- 1/4 unidad zanahoria
- 30 gramos cebolla picada
- 1/4 unidad tomate

### PREPARACIÓN

1. Retirar la piel del plátano y cortar en trozos medianos.
2. Freír los trozos de plátano en aceite bien caliente, hasta que adquieran un tono dorado sin quemarse y secar en papel.
3. Cuando estén fríos los trozos de plátano, con la ayuda de una cucharita retirar del centro parte del plátano para convertirlos en cubitos para rellenar.
4. Freír los cubos en aceite bien caliente hasta que queden crocantes y secar en papel.
5. Picar todos los vegetales en cuadritos y colocarlos en un recipiente; añadir el atún, limón y sal al gusto para posteriormente mezclar.
6. Con la ayuda de una cucharita rellenar los cubitos de plátano, hasta rebosar.
7. Espolvorear cebolla finamente picada. Usar gotas de limón al gusto y servir.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®