



PREP TIME: 20 MINUTES COOK TIME: 15 MINUTES SERVES: 4-5 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 3/4 cup chopped cilantro
- 2 cloves garlic, chopped
- 1/4 cup white wine vinegar
- 2 tbsp olive oil
- 2 tbsp lime juice
- 3 large green plantains
- 1/2 cup avocado oil (for frying)

- 1 In a blender, combine cilantro, garlic, vinegar, olive oil, lime juice, and season with a little salt and pepper. Set aside.
- 2 Cut ends off plantains, score skin with knife, and peel. Slice into 3/4-inch rounds.
- 3 Heat 1 inch of oil in a skillet over medium-high. Fry plantain slices in batches for 2 minutes per side until tender but not browned. Transfer to paper towels to cool.
- 4 Gently flatten each plantain round using the bottom of a small pan or mug. Reheat oil and fry flattened plantains in batches for 2 minutes per side until crisp. Transfer to paper towels. Serve with green sauce!

ENJOY!

TOSTONES WITH GREEN SAUCE

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MIN PORCIONES: 4-5 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 3/4 taza de cilantro picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 3 plátanos verdes grandes
- 1/2 taza de aceite de aguacate (para freír)

- 1 En una licuadora, combine el cilantro, el ajo, el vinagre, el aceite de oliva y el jugo de limón, y sazone con un poco de sal y pimienta. Reserve.
- 2 Corte los extremos de los plátanos, haga cortes en la piel con un cuchillo y pélelos. Córtelos en rodajas de $\frac{3}{4}$ de pulgada.
- 3 Calienta 2,5 cm de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe las rodajas de plátano macho en tandas durante 2 minutos por lado, hasta que estén tiernas, pero no doradas. Transfiérelas a toallas de papel para que se enfríen.
- 4 Aplana suavemente cada rodaja de plátano con el fondo de una sartén pequeña o una taza. Calienta el aceite y fríe los plátanos aplanados en tandas durante 2 minutos por lado hasta que estén crujientes. Transfiere a toallas de papel. ¡Sirvelos con salsa verde!

¡DISFRUTAR!

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

TOSTONES CON SALSA VERDE



SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



TOSTONES AK SÒS VÈT

TAN PREPARASYON: 20 MINIT TAN KWIT: 15 MINIT PÒSYON: 4-5 MOUN

ENGREDYAN:

- 3/4 tas silantro koupe
- 2 dan lay, koupe
- 1/4 tas vinèg diven blan
- 2 ti kiyè lwil oliv
- 2 ti kiyè ji lacho
- 3 gwo bannann vèt
- 1/2 tas lwil zaboka (pou fri)

- 1 Nan yon blennèd, konbine silantro, lay, vinèg, lwil oliv, ji lacho, epi sezon ak yon ti sèl ak pwav. Mete sou kote.
- 2 Koupe pwent bannann, make po ak kouto, epi kale. Koupe an wonn ¾-pous.
- 3 Chofe 1 pous lwil oliv nan yon sote sou mwayen-segondè. Fri tranch bannann an pakèt pou 2 minit pou chak bò jiskaske yo sansib men yo pa mawon. Transfere nan sèvyèt papye yo refwadi.
- 4 Dousman plati chak wonn bannann lè l sèvi avèk anba a nan yon ti chodyè oswa tas. Chofe lwil oliv epi fri bannann aplati an pakèt pou 2 minit pou chak bò jiskaske yo vin sèk. Transfere nan sèvyèt papye. Sèvi ak sòs vèt!

JWI!

Se pwogram YMCA SNAP-Edikasyon ki bay materyèl sa a ak finansman nan Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanè (SNAP) USDA. USDA se yon founisè ak yon anplwayè opòtinite egal.



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 20 MINUTOS TEMPO DE COZIMENTO: 15 MINUTOS SERVE: 4-5 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 3/4 xícara de coentro picado
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara de vinagre de vinho branco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 3 bananas-da-terra verdes grandes
- 1/2 xícara de óleo de abacate (para fritar)

- 1 Em um liquidificador, misture o coentro, o alho, o vinagre, o azeite de oliva, o suco de limão e tempere com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
- 2 Corte as pontas das bananas, faça cortes na casca com uma faca e descasque. Corte em rodela de 3/4 de polegada.
- 3 Aqueça 1 polegada de óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Frite fatias de banana-da-terra em lotes por 2 minutos de cada lado até ficarem macias, mas não douradas. Transfira para papel-toalha para esfriar.
- 4 Achate delicadamente cada rodela de banana usando o fundo de uma panela pequena ou caneca. Reaqueça o óleo e frite as bananas achatadas em lotes por 2 minutos de cada lado até ficarem crocantes. Transfira para papel-toalha. Sirva com molho verde!

TOSTONES COM MOLHO VERDE

APROVEITAR!

Este material é fornecido pelo programa YMCA SNAP-Education com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador de oportunidades iguais.



SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



绿酱炸大蕉片

准备时间：20 分钟 烹饪时间：15 分钟 份量：4-5 人

原料：

- 3/4 杯 切碎的香菜
- 2 汤匙 青柠汁
- 2 瓣大蒜，切碎
- 3 根大蕉
- 1/4 杯白葡萄酒醋
- 1/2 杯 鳄梨油 (煎炸用)
- 2 汤匙 橄榄油

- 1 将香菜、大蒜、醋、橄榄油、青柠汁放入搅拌机，加入少许盐和胡椒粉调味。备用。
- 2 切掉芭蕉的两端，用刀划开外皮，然后剥皮。切成 3/4 英寸的圆片。
- 3 在中高火上，将 1 英寸厚的油倒入煎锅中。将芭蕉片分批煎炸，每面煎炸 2 分钟，直至变软但不焦黄。将其放在纸巾上冷却。
- 4 用小平底锅或杯子的底部轻轻压平每个芭蕉片。重新加热油，分批煎炸压平的芭蕉片，每面煎 2 分钟，直至变脆。转移到纸巾上。搭配绿色酱汁食用！

享受！

本材料由 YMCA SNAP 教育计划提供，资金来自美国农业部的补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是一个机会均等的提供者和雇主。



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: **20** МИНУТ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **15** МИНУТ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: **4-5** ЧЕЛОВЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- **3/4** стакана рубленой кинзы
- **2** зубчика чеснока, нарезанных
- **1/4** стакана белого винного уксуса
- **2** ст. л. оливкового масла
- **2** ст. л. сока лайма
- **3** больших зеленых банана
- **1/2** стакана масла авокадо (для жарки)

1

В блендере смешайте кинзу, чеснок, уксус, оливковое масло, сок лайма, приправьте небольшим количеством соли и перца. Отложите в сторону.

2

Отрежьте кончики плантанов, надрежьте кожицу ножом и очистите. Нарезьте кружочками по **3/4** дюйма.

3

Нагрейте **1** дюйм масла в сковороде на средне-высокой температуре. Обжарьте ломтики плантана партиями по **2** минуты с каждой стороны, пока они не станут мягкими, но не подрумянятся. Переложите на бумажные полотенца, чтобы остыли.

4

Аккуратно расплющите каждый кружок плантана, используя дно небольшой кастрюли или кружки. Разогрейте масло и обжарьте расплюснутые плантаны партиями по **2** минуты с каждой стороны до хрустящей корочки. Переложите на бумажные полотенца. Подавайте с зеленым соусом!

Этот материал предоставлен программой **YMCA SNAP-Education** при финансовой поддержке Программы дополнительной продовольственной помощи (**SNAP**) Министерства сельского хозяйства США. Министерство сельского хозяйства США является поставщиком и работодателем равных возможностей.

ТОСТОНЕС С
ЗЕЛЕНЫМ
СОУСОМ



THỜI GIAN CHUẨN BỊ: 20 PHÚT THỜI GIAN NẤU: 15 PHÚT DÀNH CHO: 4-5 NGƯỜI

THÀNH PHẦN:

- 3/4 cốc rau mùi thái nhỏ
- 2 muỗng canh nước cốt chanh
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 3 quả chuối xanh lớn
- 1/4 cốc giấm rượu trắng
- 2 muỗng canh dầu ô liu
- 1/2 cốc dầu bơ (để chiên)

- 1 Cho rau mùi, tỏi, giấm, dầu ô liu, nước cốt chanh vào máy xay sinh tố, nêm thêm một ít muối và hạt tiêu. Để riêng.
- 2 Cắt bỏ phần đầu của quả chuối, dùng dao khứa vỏ và lột vỏ. Thái thành từng lát tròn dày $\frac{3}{4}$ inch.
- 3 Đun nóng 1 inch dầu trong chảo ở mức lửa vừa cao. Chiên từng lát chuối trong 2 phút cho mỗi mặt cho đến khi mềm nhưng không chuyển sang màu nâu. Chuyển sang khăn giấy để nguội.
- 4 Nhẹ nhàng làm phẳng từng miếng chuối bằng đáy chảo hoặc cốc nhỏ. Làm nóng lại dầu và chiên chuối đã làm phẳng thành từng mẻ trong 2 phút mỗi mặt cho đến khi giòn. Chuyển sang khăn giấy. Ăn kèm với nước sốt xanh!

THƯỜNG THỨC!

Tài liệu này được cung cấp bởi chương trình YMCA SNAP-Education với nguồn tài trợ từ Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung (SNAP) của USDA. USDA là nhà cung cấp và sử dụng lao động bình đẳng.

TOSTONES VỚI NƯỚC SỐT XANH