



Mercado Familiar

SERVICIO EXTENSIÓN AGRÍCOLA • UPR-RUM

Recetas de



PLÁTANOS



CIENCIAS DE LA
FAMILIA Y DEL
CONSUMIDOR 
Creando Familias Saludables y Sustentables

Empanada de plátanos

Receta por Maritere Rivera Galarza - Economista del Hogar

Ingredientes:

- ☐ 4 tazas plátanos verdes rallados
- ☐ 1 taza calabaza majada
- ☐ 1 pizca de sal
- ☐ ¼ taza caldo de pollo b/g
- ☐ 2 tazas carne molida de res (magra)

Procedimiento

1. Monde y muela los plátanos en el procesador.
2. Añada una pizca de sal.
3. Hierva, escurra y maje la calabaza.
4. Mezcle bien: plátanos, calabaza y caldo de pollo.
5. Aplaste un poco y coloque el relleno sobre las hojas de plátanos.
6. Envuelva bien en forma de sobre.
7. Coloque en una bandeja, al horno por 1 hora a 350 °F.
8. Voltee a mitad de tiempo. Puede asarlas sobre la parrilla.

Valor nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 1 empanada	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 140	
% Daily Values*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 23mg	8%
Sodium 22mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 0g	
Protein 8g	16%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Albóndigas de plátano

Receta por Maritere Rivera Galarza - Economista del Hogar

Ingredientes:

- ☐ 2 plátanos verdes
- ☐ 2 huevos
- ☐ 1 cucharada mantequilla

Salsa:

- ☐ 1 pimiento morrón
- ☐ 1 cucharada aceite oliva
- ☐ 2 cucharadas sofrito casero
- ☐ 1 cucharada de aceitunas rellenas
- ☐ 1 lata salsa de tomate
- ☐ ½ taza de agua
- ☐ 1 cucharada salsa inglesa (opcional)

Procedimiento

1. Monde y hierva los plátanos en agua de sal, escurra y maje.
2. Añada la mantequilla y los huevos, mezcle bien.
3. Prepare la salsa con los ingredientes sugeridos, cocine a fuego lento.
4. Haga bolitas de la masa formando albóndigas y añada la salsa.
5. Cocine por 5 minutos adicionales.
6. Sirva caliente.

Valor nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 2 albóndigas	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 81	
% Daily Values*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 2g	4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Sopa de plátano

Receta por Maritere Rivera Galarza - Economista del Hogar

Ingredientes:

- ☐ 2 plátanos verdes
- ☐ 1 libra de carne de res con hueso
- ☐ 2 cucharadas de sofrito
- ☐ 1/2 cucharada de orégano
- ☐ 32 oz caldo de pollo bajo/grasa
- ☐ 2 tazas de leche baja/grasa
- ☐ 2 hojas de recaó fresco
- ☐ 2 hojas de cilantro fresco
- ☐ 1 cucharadita de aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocine la carne por 30 minutos con todos los ingredientes en una olla profunda.
2. Monde y ralle los plátanos.
3. Forme bolitas de la mezcla o añádalos al caldo directamente.
4. Cocine por 20 minutos adicionales.
5. Sirva caliente con tostones, sorullos o pan.

Valor nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 0.5 taza	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 138	
	% Daily Values*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 364mg	15%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 9g	18%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	