

Pastelón de Plátano



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Verónica Lane

[Agregar un Comentario](#)

1 cucharada
de aceite
(15
ml)
6 plátanos maduros, cortados en tiras largas
1 libra
de carne de res molida
(454
g)
1 cebolla grande, cortada con Cono #2
½ cucharadita
de orégano
(0,5
g)
1 cucharadita
de adobo para carnes
(1
g)
½ cucharadita
de sal
(3
g)
½ cucharadita
de pimienta
(1
g)
1 taza
de salsa de tomate

(245

g)

¼ taza
de cilantro fresco, finamente picado

(15

g)

¼ taza
de perejil, finamente picado

(15

g)

1 ají verde, cortado con Cono #1
1 libra

de queso mozzarella, cortado con Cono #2

(454

g)

3 huevos, batidos
3 cucharadas

de leche

(45

ml)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a temperatura media.
2. Agrega el aceite y dora un poco los plátanos por ambos lados. Reserva.
3. En la mismo sartén, dora la carne con la cebolla.
4. Agrega el orégano, el adobo y salpimenta.
5. Añade la salsa de tomate, el cilantro, el perejil y el ají.
6. Pon la mezcla de carne en otro recipiente y reserva.
7. En el sartén a temperatura ambiente, forma capas con una base de plátanos dorados.
8. Luego agrega una capa de carne, seguida de una de queso.
9. Forma otra capa de plátanos y otra capa de carne.
10. Agrega los huevos batidos con la leche y extiende sobre la carne.
11. Por último, añade una capa de queso.
12. Deja cocinar durante 15 minutos a temperatura baja.
13. Si deseas gratinar el queso, coloca la sartén sin tapa en el horno durante 5 minutos más o hasta que se dore.

Información nutricional por ración

Calorías: 347
Grasa Total: 17g
Grasa 8g
Saturada:
Colesterol: 106mg
Sodio: 494mg
Carbohidratos: 33g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 16g
Proteína: 19g