

# Plátanos Estilo Hondureño

**Gloria Castro**  
**Honduras**

**Porciones: 4-5 personas**

**Rinde: 5 tazas**

**Tiempo: 30 minutos**

## Ingredientes

2 plátanos amarillos dulces, pelados y cortados en rodajas gruesas  
2 plátanos verdes no maduros, pelados y cortados en rodajas gruesas  
Sal al gusto

## Instrucciones

- ✦ En ollas con agua con poca sal, hierva los plátanos amarillos dulces y los plátanos verdes no maduros, por separado, hasta que estén blandos y tiernos.
- ✦ Escorra por separado y aplaste los plátanos o pise con tenedor hasta obtener una mezcla suave.

## ¿Sabía Usted?

Los plátanos y las bananas tienen varias diferencias. El plátano tiene menos contenido de humedad y tarda más en convertir los almidones en azúcar. Por tanto, en lugar de estar maduros cuando se ponen amarillos, como sucede con la banana, los plátanos están listos para comer cuando la cáscara se pone negra. Incluso cuando está maduro, el plátano se mantiene firme después de cocido.

