

Mangú Estilo Dominicano

Lorenza Veras
República Dominicana
Porciones: 4-5 personas
Rinde: 6 tazas aproximadamente
Tiempo: 1:00 hora

Ingredientes

2 huevos
5 plátanos verdes, pelados y cortados en rodajas gruesas
1 cebolla amarilla, cortada en rodajas finas
1 pimiento verde, sin semillas y cortado en rodajas finas
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en rodajas finas
1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
Sal marina al gusto

Instrucciones

- ✦ **Huevos duros:** Coloque los huevos en una olla pequeña con agua hasta cubrir por lo menos dos pulgadas por encima de los huevos. Lleve a punto de hervir. Deje hervir durante un minuto y apague el fuego. Retire la olla del fuego y deje reposar durante 15 minutos con la tapa.
- ✦ Hierva los plátanos en una olla mediana durante 20 minutos o hasta que estén suaves.
- ✦ Mientras se cocinan los plátanos, sofría la cebolla y los pimientos en 1/2 cucharadita de aceite de oliva con una pizca de sal marina durante unos 5 minutos o hasta que estén suaves.
- ✦ Pure los plátanos en un tazón grande y agregue el aceite de oliva restante. Siga amasando hasta que esté todo bien mezclado.
- ✦ Pele los huevos duros y corte en cuartos.
- ✦ Sirva el puré de plátanos y los cuartos de huevo duro con las rodajas de cebollas y pimientos alrededor del plato.

¿Sabía Usted?

Los huevos son una buena fuente de proteínas de alta calidad y bajo costo. Un huevo por día puede ser parte de una dieta buena para el corazón y proporciona las sustancias nutritivas que promueven la salud de los músculos, los ojos y el cerebro.

Los huevos orgánicos provenientes de animales de pastura comprados en el mercado local de verduras contienen más sustancias nutritivas, menos pesticidas y vienen sin hormonas o antibióticos.

