

# Avena de Plátano

**Lydia O. Omotosho**  
**África Oeste (Nigeria)**

**Porciones: 4-6 personas**

**Rinde: 4 tazas**

**Tiempo: 1:00 hora**

## Ingredientes

6 plátanos verdes cortados en rodajas gruesas  
1 cebolla amarilla pequeña, cortada en dados  
1/3 de taza de camarones secos, molidos  
2 cucharadas de aceite de canola  
4 tazas de agua  
1 taza de hojas de espinacas o ugu frescas, picadas  
1 cucharada de jugo de limón  
Sal al gusto  
Pimienta negra al gusto

## Instrucciones

- Coloque los plátanos, cebolla, camarones secos, agua, aceite y una pizca de sal en una olla grande a fuego entre mediano y alto hasta que hierva.
- Reduzca el fuego y deje que hierva a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los plátanos estén suaves.
- Pure los plátanos un poco para espesar el guiso.
- Incorpore las hojas verdes y agregue la sal, la pimienta y el jugo de limón.
- Cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que las hojas verdes estén cocidas.

## ¿Sabía Usted?

Los plátanos verdes son una excelente combinación de energía, elementos que crean tejidos, minerales y proteínas con fuentes de vitamina A, potasio y fibra. Los plátanos se pueden cocinar de muchas maneras, como, en puré, a la plancha, frito o hervido.

Ugu es una vid tropical que crece en África oeste y se usa como vegetal por sus hojas y sus semillas comestibles.

