

Escrit per Kathy Santamaría

diumenge, 12 de desembre de 2021 11:00 - Darrera actualització dilluns, 3 de gener de 2022 04:48



-
- 3 platans verds
 - 125g de mantega
 - 150g de formatge
 - 200ml d'oli
 - sal

- 3 platanos verdes
- 125g de mantequilla
- 150g de queso
- 200ml de aceite
- sal

Escrit per Kathy Santamaría

diumenge, 12 de desembre de 2021 11:00 - Darrera actualització dilluns, 3 de gener de 2022 04:48

- Pelar i tallar a rodanxes els plàtans
- Fregiu els plàtans dels dos costats fins que estiguin grocs
- Un cop fregits, col·locar-los en un morter i aixafar-los mentre estan calents
- Afegir formatge, mantega i sal
- Formar els bolons amb ajuda de les mans mentre els plàtans estiguin calents
- Servir amb cafè o suc fresc de fruites

- Pelar y cortar en rodajas los plátanos
- Freír los plátanos de ambos lados hasta que estén amarillos
- Una vez fritos, colocarlos en un mortero y aplastarlos mientras están calientes
- Agregar queso, mantequilla y sal
- Formar los bolones con ayuda de las manos mientras los plátanos estén calientes
- Servir con café o jugo fresco de frutas

{gallery}articulos/canal/cuinaixat/bolonesdevert{/gallery}

{youtube}JtjprsFh1Ps{/youtube}

Escrit per Kathy Santamaría

diumenge, 12 de desembre de 2021 11:00 - Darrera actualització dilluns, 3 de gener de 2022 04:48



Escrit per Kathy Santamaría

diumenge, 12 de desembre de 2021 11:00 - Darrera actualització dilluns, 3 de gener de 2022 04:48



Casal Català
de Guayaquil

amb el suport de



**Generalitat
de Catalunya**



**Comunitats
Catalanes
de l'Exterior**

producció



Escrit per Kathy Santamaría

diumenge, 12 de desembre de 2021 11:00 - Darrera actualització dilluns, 3 de gener de 2022 04:48



bolón de plátano verde

Cuina i Xat

especial cuina ecuatoriana

amb
Katherine Santamaría

desembre
diumenge 05
11:00





Casal Català
de Guayaquil

Radio/TV