



by



## Baked Plantain Chips *(serves 5)*

### INGREDIENTS

- 2 large plantains
- 2 tablespoons olive oil
- Salt and pepper, to taste

### INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 375° F.
2. Cut off both ends of the plantain, then run your knife through the flesh of the plantain creating a cut from the top to the bottom. Try not to cut too deeply into the flesh – you just want to cut through the skin.
3. Slice plantains into long, thin strips and add to a large bowl. If the plantain is too long for bowl, divide it into two before slicing it.
4. Coat plantain slices with olive oil and season with salt and black pepper.
5. Add plantain slices to a baking sheet – spread evenly.
6. Bake in oven for 20 to 25 minutes until browned on the edges and crispy. Serve as a side or with a dip.

Recipe adapted from:

<https://cheflolaskitchen.com/baked-plantain-chips/>

To learn more, visit [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

*Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.*





por



## Chips de Plátano al Horno *(rinde 5 porciones)*

### INGREDIENTES

- 2 plátanos grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Corte ambos extremos de los plátanos y, luego, pase el cuchillo por la pulpa del plátano haciendo un corte desde arriba hasta abajo. Procure no cortar demasiado profundo en la pulpa, solo debe cortar a través de la cáscara.
3. Corte los plátanos en rebanadas largas y finas y colóquelas en un tazón grande. Si el plátano es demasiado largo para el tazón, pártalo en dos antes de cortarlo en rebanadas.
4. Unte las rebanadas de plátano con aceite de oliva y sazónelas con sal y pimienta negra.
5. Coloque las rebanadas de plátano en una bandeja para hornear y distribúyalas uniformemente.
6. Hornee de 20 a 25 minutos hasta que los bordes estén dorados y crujientes. Sirva como guarnición o con un dip.

Receta adaptada de:

<https://cheflolaskitchen.com/baked-plantain-chips/>

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

