

## TOSTONES DE PLÁTANO AL HORNO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 55 minutos

Salen entre 8 a 16 tostones

### Ingredientes:

- 2 plátanos verdes
- 1/4 taza de consomé de vegetales
- 2 dientes de ajo picado
- Sal al gusto



### Instrucciones:

1. Cortar los extremos de los plátanos y luego cortarlos con las cáscaras en rebanadas de aproximadamente 1 pulgada de ancho.
2. Colocar las rebanadas de plátano en una olla y cubrir con suficiente agua. Hervir por 25 minutos.
3. En un recipiente pequeño agregar el caldo vegetal, los dientes de ajo, y sal mezclar, dejar a un lado.
4. Precalentar el horno a 430 F (220 C) y preparar una bandeja para hornear con papel para hornear.
5. Escurrir las rebanadas y secarlas bien con una toalla limpia, remover las cáscaras.
6. Mientras están todavía tibios, aplastar las rebanadas con la parte inferior de un envase plano o una tostonera.
7. Colocar los plátanos aplastados en una bandeja para hornear cubierta con papel para hornear.
8. Humedecer los plátanos con la mezcla de caldo vegetal utilizando una brochita. Hornear por 15 minutos, voltearlos y untarles un poco más del caldo, hornear 15 minutos más. Retirar del horno, dejar enfriar un poco, luego disfrutar y ser feliz.

**Notas:**

\*Para hacerlas en la Airfryer, hacerlo a 400 F, 8 minutos, voltearlos y untarlos y cocinar por 8 minutos.

\*Los plátanos deben ser lo más verdes posible. La cantidad de tostones dependerá del grosor que los cortes y del tamaño de los plátanos que compres.

\*Para recalentarlos, calentar el horno 400 F (200 C) y hornearlos entre 5 a 10 minutos.