

# EMPANADAS DE PLÁTANO RELLENAS DE QUESO Y FRIJOLAS

## Instrucciones:

1. Cortar los extremos del plátano, luego cortar cada plátano en 3 trozos. No quitar la cáscara. Agregar los plátanos a una olla grande y cubrir con agua, llevar a ebullición y luego hervir durante 10 a 12 minutos, hasta que los plátanos estén suaves.
  3. Escurrir los plátanos y dejarlos enfriar; una vez que estén lo suficientemente fríos como para manipularlos, retirar la piel.
  4. En un recipiente grande, añadir los plátanos y con un triturador de papas o en tenedor, hacerlos puré. Incorporar la sal y la fécula de maíz, mezclar bien con una espátula o con una cuchara.
  5. Con las manos untadas con un poco de aceite de oliva virgen extra, tomar un poco del puré, formar una bola y luego colocarla en un pedazo de papel film transparente.
  6. Con las manos aplastar y darle una forma circular, dejarla de un grosor de medio centímetro. En el centro del círculo, agregar los frijoles y queso rallado, luego tomando un extremo del papel film, levantarla y cerrarla a la mitad.
  7. Con las manos cerrar bien las orillas para que la mezcla no se salga al momento de cocinarlo. Hacer lo mismo con el resto del puré de plátano.
- Para hacerlas en la airfryer: Colocar las empanadas en la freidora de aire, y cocinar a 200 C (400 F) por 20 minutos, dándole vuelta a la mitad del tiempo.
- Para hacerlas en el horno: Calentar el horno modo ventilador a 200 C (400 F) o modo tradicional por 220 C (428 F), hornear las empanadas por 20 minutos dándole vuelta a la mitad de tiempo si lo haces en el modo ventilador y en horno tradicional hornear por 30 minutos o hasta que estén dorados.
  8. Sacar del airfryer /horno, disfrutar con tus acompañamientos favoritos y ser muy feliz.



## Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 1 cucharada de fécula de maíz o de yuca
- 1 cucharadita de sal
- Queso rallado para derretir
- Frijoles molidos
- Aceite de oliva virgen extra

## Notas:

\*La cantidad de empanadas que te salgan, dependerá del tamaño de que las hagas.

\*Si te sobran empanadas ya hechas, guardarlas en el refrigerador y al momento de comerlas calentarlas en el horno o microondas, hasta que estén nuevamente calientes.