

Chips de plátano verde.

Ingredientes:

4 plátanos verdes (plátano macho).

4 cucharadas semillas de linaza o lino dorado molidas.

Sal al gusto.

Preparación:

- Pela los plátanos y córtalos en trozos pequeños.
- Cuécelos en agua hirviendo con sal.
- Pincha los plátanos para verificar que están cocidos.
- Cuela el agua y hazlos puré triturándolos con un tenedor.
- También los puedes triturar en el procesador de alimentos.
- Coloca todo el puré de plátano en un bol y agrega una cucharada de semillas de linaza o lino dorado por cada plátano.
- Amasa esta mezcla que es muy pegajosa para que se integre muy bien.
- Rectifica la sal si es necesario.
- Sobre una lámina de plástico, agrega unas gotas de aceite y también en tus manos para ayudarte a manejar la pasta de plátano.
- Coloca una porción de la masa y extiéndela con el rodillo entre las dos láminas de plástico, de 3 o 4 milímetros de espesor.
- Con un cortador de galletas o cualquier otro utensilio, corta redondeles de la masa de plátano y colócala sobre bandejas de hornear.
- Hornéalas en un horno pre calentado a 180° C / 350° F de 15 a 20 minutos, hasta que estén dorados.