

Sweet Plantain Soup

Serves 4

Ingredients

- 3 tablespoons olive oil
- 2 scallions, chopped
- 1 medium onion, chopped
- 1 red bell pepper, chopped
- 1/2 teaspoon coriander
- 2 large ripe plantains, peeled and sliced
- 6 cups low-sodium vegetable broth
- 1 bunch cilantro, to blend and some chopped for garnish
- 1/4 teaspoon salt
- Ground black pepper to taste
- 1/2 cup low-fat plain yogurt

Directions

1. In a saucepot, sauté the scallion, onion, bell pepper, and coriander in oil for about 2-3 minutes. Add the plantains and cook for another 5 minutes.
2. Add the vegetable broth. Cover and cook for another 12-15 minutes.
3. Add most of the cilantro and season with salt and pepper. Blend and add plain yogurt. Mix well and garnish with cilantro before serving. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Plantains are rich in potassium, which is an essential mineral that regulates your heartbeat and enables your muscles to function normally.

Sopa de plátano maduro

Serves 4

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollines, picados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimentón rojo, picado
- 1/2 cucharadita de culantro
- 2 plátanos maduros, pelados y rebanados
- 6 tazas de caldo de verduras bajo en sal
- 1 manojo de cilantro, para licuar y otro poco picado para decorar
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 1/2 taza de yogur blanco sin grasa

Instrucciones

1. En una cacerola, saltee los cebollines, cebolla, pimentón y culantro por 2-3 minutos. Añada los plátanos y cocine por otros 5 minutos.
2. Añada el caldo de verduras. Cocine por otros 12-15 minutos con la cacerola tapada.
3. Añada la mayor parte del cilantro y sazone con sal y pimienta. Licue y añada el yogur. Mezcle bien y decore con un poco de cilantro antes de servir. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Los plátanos son ricos en potasio, el cual es un mineral esencial que regula los latidos del corazón y permite que los músculos funcionen de una forma normal.