



Fried Ripe Plantains



Maduros - Fried Ripe Plantains

Fried Ripe Plantains

made with plantains and vegetable oil

Nutrition Facts	
Serving Size 1 medium ripe plantain	
Servings per container	
Amount Per Serving	
Calories 400	Calories from Fat 200
% Daily Value*	
Total Fat 22 g	34%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0 g	
Polyunsaturated Fat 14g	
Monounsaturated Fat 5g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 5 mg	0%
Potassium 890 mg	25%
Total Carbohydrate 57g	19%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 27g	
Protein 2g	
Vitamin A 40%	Vitamin C 50%
Calcium 0%	Iron 6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Foods can be prepared in different ways.

We can not guarantee complete accuracy of label /ingredients listed.

Nutrient Facts: <http://www.chiquitabananas.com/Banana-Recipes/Fried-Plantains-recipe.aspx>

Photo: <http://saltysoul.wordpress.com/2010/04/28/pan-fried-plantains/>

Maduros (Fried Ripe Plantains)

hecho con plátanos maduros y aceite vegetal

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 medium ripe plantain	
Raciones por Envase	
Cantidad por Ración	
Calorías 400	Calorías de Grasa 200
% Valor Diario*	
Grasa Total 22g	34%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0 g	
Grasa Poliinsaturada 14g	
Grasa Monoinsaturada 5g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 5 mg	0%
Potasio 890 mg	25%
Carbohidrato Total 57g	19%
Fibra 4g	16%
Azúcares 27g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 40%	Vitamina C 50%
Calcio 0%	Hierro 6%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Los alimentos se pueden preparar de diferentes maneras. No podemos garantizar la precisión completa de etiquetas / ingredientes enumerados.

Nutrient Facts: <http://www.chiquitabananas.com/Banana-Recipes/Fried-Plantains-recipe.aspx>

Photo: <http://saltysoul.wordpress.com/2010/04/28/pan-fried-plantains/>