



# Plantain Soup

## Ingredients:

- 2 green plantains (for a thicker, savory soup) or 2 ripe plantains (for a slightly sweet version)
- 1 tablespoon olive oil
- $\frac{1}{2}$  onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 carrot, diced
- 1 celery stalk, diced
- 4 cups low-sodium vegetable or chicken broth
- $\frac{1}{2}$  teaspoon cumin
- $\frac{1}{2}$  teaspoon oregano
- Salt and pepper to taste

**Optional toppings:** fresh cilantro or parsley for garnish

**Optional protein add-ins:**

shredded chicken, white beans, or lentils

## Directions:

1. Peel and slice plantains into small rounds.
2. Heat olive oil in a pot over medium heat. Add onion and garlic and cook in oil in a pan for about 2-3 minutes until it smells good.
3. Add carrots and celery. Cook another 3-4 minutes.
4. Add plantains, broth, cumin, oregano, salt and pepper.
5. Bring to a gentle boil, then reduce heat and simmer 20-25 minutes until plantains are very soft.
6. For creamy soup, blend part or all of the soup with an immersion blender. For a chunkier soup, leave as is.
7. Adjust seasoning and garnish with cilantro or parsley.



SCAN QR CODE FOR  
MORE RECIPES!

Recipe adapted from:  
<https://www.casablanccooks.com/cuban-plantain-soup/>



# Sopa de plátano

## Ingredientes:

- 2 plátanos verdes (para una sopa más espesa y sabrosa) o 2 plátanos maduros (para una versión ligeramente dulce)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo bajo en sodio
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

**Agregados opcionales:** cilantro fresco o perejil para decorar.

**Complementos proteicos opcionales:** pollo desmenuzado, frijoles blancos o lentejas.

## Instrucciones:

1. Pelar y cortar los plátanos en rodajas pequeñas.
2. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocínalos en una sartén con aceite durante 2-3 minutos hasta que desprendan un buen olor.
3. Añade las zanahorias y el apio. Cocina durante 3-4 minutos más.
4. Agregue los plátanos, el caldo, el comino, el orégano, la sal y la pimienta.
5. Deje hervir suavemente, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos hasta que los plátanos estén muy suaves.
6. Para una sopa cremosa, licúe parte o toda la sopa con una licuadora de inmersión. Para una sopa más espesa, déjela tal cual.
7. Ajuste el condimento y adorne con cilantro o perejil.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA  
OBTENER MÁS RECETAS!

Receta adaptada de:  
<https://www.casablancacooks.com/cuban-plantain-soup/>