

Plantain Breakfast Hash

1. Wash hands and surfaces. Wash any fresh produce under running water.
2. Peel and dice plantains.
3. In large pan, brown sausage. Drain and set aside.
4. In the same skillet, add coconut oil. Once sizzling, add plantains and brown on each side.
5. Add plantains to sausage and set aside.
6. For the chimichurri: add all remaining ingredients (except eggs and oil) to a blender.
7. Drizzle in oil slowly until completely blended.
8. If using eggs, heat a small skillet to medium low heat with 1 tsp oil.
9. Fry egg or cook as desired.
10. To serve: top hash with chimichurri and fried egg. Serve warm.

Hash de Plátano Para el Desayuno

1. Lavarse las manos y las superficies. Lave cualquier producto fresco con agua corriente.
2. Pelar y picar los plátanos.
3. En una sartén grande, dore la salchicha. Escurrir y reservar.
4. En la misma sartén, agregue aceite de coco. Una vez que chisporrotee, agregue los plátanos y dore por ambos lados.
5. Agregue los plátanos a la salchicha y reserve.
6. Para el chimichurri: agregue todos los ingredientes restantes (excepto los huevos y el aceite) a una licuadora.
7. Rocíe el aceite lentamente hasta que esté completamente mezclado.
8. Si usa huevos, caliente una sartén pequeña a fuego medio bajo con 1 cucharadita de aceite.
9. Freír el huevo o cocinar al gusto.
10. Para servir: cubra el picadillo con chimichurri y huevo frito. Servir tibio.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Plantain Breakfast Hash

A savory and flavorful breakfast.
Un sabroso desayuno.



Servings/ Porciones	8 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$15.38
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$1.92

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



1/4 cup
1/4 taza

1/4 cup
1/4 taza

2

1



1



1/4 cup
1/4 taza



1/2 cup
1/2 taza



1/2 cup
1/2 taza



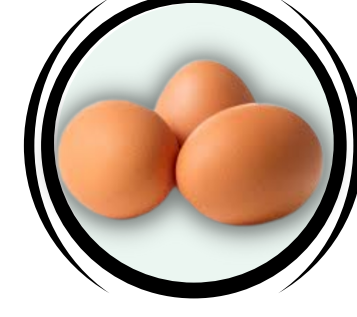
1 lb
1 libra



3

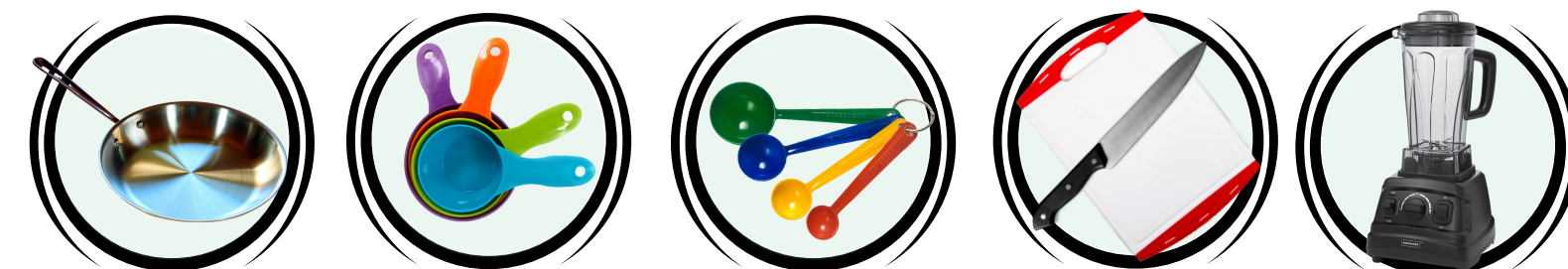


4 tbsp
4 cucharadas



8, optional
8, opcionales

Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:



1



2



3



4



5



6



7



8