



# BANANA PEEL CARNITAS

*gluten free + vegan*



WE DON'T WASTE

**Ingredients**    Yields: 2 cups

6	Banana Peels	1 tbsp	Dried Oregano
2 tbsp	Olive Oil (or any other oil)	2 tsp	Ground Cumin
1/2	Yellow Onion, Diced	1/4 cup	Coca-Cola
3-4	Garlic Cloves, Minced	1 tbsp	Tamari, Soy Sauce, or Liquid Aminos
1	Jalapeno Pepper, Seeded and Minced	1/4 cup	Orange Juice from 1 Orange

**View the Recipe Online**



## Directions

- 1 Remove the stem and bottom of the banana, then spoon out the flesh from the inner part of each banana peel.
- 2 Using a fork, shred the banana peels into long strips.
- 3 Over medium- high heat, heat a large pot, then add in oil. When the oil is hot, add onions, garlic, and jalapeno. Saute for 2-3 minutes, or until fragrant.
- 4 Add shredded banana peels, oregano, cumin, salt, pepper, and stir until well combined. Next, add orange juice, coca-cola, and soy sauce, then stir again.
- 5 Let simmer, then turn the heat to medium-low and cover for 30 minutes. Enjoy as tacos, quesadillas, or anything you desire!



# BANANA PEEL CARNITAS

*sin gluten + vegano*



WE DON'T WASTE

## Ingredientes Produce: 2 tazas

6	Cáscaras de bananas	1 cs.	Orégano seco
2 cs.	Aceite de oliva (o cualquier aceite)	2 cdtas	Comino molido
1/2	Cebolla Amarilla, Cortada En Cubitos	1/4 taza	Coca-Cola
3-4	Dientes de ajo, picados	1 cs.	Tamari, salsa de soja o aminoácidos líquidos
1	Chile jalapeño, sin semillas y picado	1/4 taza	Zumo de naranja de 1 naranja

Ver la receta en línea



## Instrucciones

- 1 Retire el tallo y la parte inferior del plátano, luego saque la pulpa de la parte interior de cada cáscara de banana.
- 2 Con un tenedor, triture las cáscaras de banana en tiras largas.
- 3 A fuego medio-alto, caliente una olla grande, luego agregue el aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue las cebollas, el ajo y el jalapeño. Saltee durante 2-3 minutos, o hasta que esté fragante.
- 4 Agregue cáscaras de banana ralladas, orégano, comino, sal, pimienta y revuelva hasta que estén bien combinados. A continuación, agregue jugo de naranja, coca-cola y salsa de soja, luego revuelva nuevamente.
- 5 Deje hervir a fuego lento, luego baje el fuego a medio-bajo y cubra por 30 minutos. ¡Disfrútalo como tacos, quesadillas o cualquier cosa que desees!