



BANITAS

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 1 1/2 inch strips.
- 3 Place all ingredients in a crockpot on high for a minimum of 3-4 hours. For best flavor and consistency, triple the recipe and let cook overnight in the crockpot.
- 4 Enjoy in tacos (with Mexican cole slaw and jalapeno lime crema), quesadillas, or anything you desire!



BANITAS

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 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 soya, luego revuelva nuevamente.
- 4 ¡Disfrútalo como tacos, quesadillas o cualquier cosa que desees!