



POTATO ZUCCHINI PANCAKE

PREP TIME: 30 minutes

COOK TIME: 45 minutes

SERVING SIZE: 2 pancakes

SERVES: 7

INGREDIENTS

- 3 cups grated russet potatoes, with skin
- 2 cups grated zucchini
- ½ cup grated onion
- 2 tbsp. minced fresh parsley
- 2 garlic cloves, minced
- 1 cup shredded reduced fat cheese such as Monterrey jack
- 4 egg whites
- ½ tsp. salt
- ½ tsp. pepper
- Cooking spray



PREPARATION

1. Preheat oven to 400 degrees F. Spray a large baking sheet, liberally, with vegetable cooking spray or line with parchment paper. Set aside
2. Lay the grated potatoes, grated zucchini and grated onion on 2 kitchen towels. Bring the corners of the towels together and squeeze out the moisture from the vegetables. Place the vegetables in a large bowl. Add the parsley, garlic, cheese, egg whites, salt, and pepper. Mix well until all ingredients are combined.
3. Preheat a 12-inch nonstick skillet to medium heat. Using a ¼ measuring cup add the vegetable mixture to the pan. Using a spatula, press the mixture evenly into the pan.
4. Cook for 4 minutes and flip and cook for another 4 minutes. Place the pancakes, onto the prepared baking sheet.
5. Bake for 20 to 25 minutes or until the top of the pancake starts to brown and the edges are crispy.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 160, Total Fat 4g, Carbohydrates 15g, Fiber 1g, Protein 16g, Sodium 420mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

foodnetwork.com/recipes/giada-de-laurentiis/crispy-zucchini-and-potato-pancakes-recipe.html

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



TORTITAS DE PAPA Y CALABACÍN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 tortitas

TIEMPO PARA COCINAR: 45 minutos

PORCIONES: 7

INGREDIENTES

- 3 tazas de papa con piel, rallada
- 2 tazas de calabacín, rallado
- ½ taza de cebolla, rallada
- 2 cucharadas de perejil fresco, picada
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 taza de queso rallado reducido en grasa como monterrey jack
- 4 claras de huevo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molido
- Aerosol de cocina



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 grados f. Rociar una bandeja para hornear grande, generosamente, con aerosol de cocina o con papel de pergamino. Dejar a un lado.
2. Coloque las papas, calabacín y cebolla rallado en 2 paños de cocina. Unir las esquinas de las toallas y exprimir la humedad de las verduras. Colocar las verduras en un tazón grande. Añadir el perejil, ajo, queso, claras de huevo, sal y pimienta. Mezclar bien hasta combinar todos los ingredientes.
3. Precalentar una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio. Usando una taza medidora de ¼, agregue la mezcla al sartén. Usando una espátula, presione la mezcla uniformemente en el molde.
4. Cocine durante 4 minutos y voltear y cocinar por otros 4 minutos. Colocar las tortitas sobre la bandeja para hornear preparada.
5. Hornear durante 20 a 25 minutos o hasta que la parte superior de las tortitas empiece a dorarse y los bordes estén crujientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 160, Grasa Total 4g, Carbohidratos 15g, Fibra 1g, Proteína 16g, Sodio 420mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

foodnetwork.com/recipes/giada-de-laurentiis/crispy-zucchini-and-potato-pancakes-recipe.html

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés