

## Turnip Pancakes (Latkes)

**Makes 10 servings**

**Prep time:** 25 minutes

**Ingredients:**

1 onion

1 ½ pound turnips (6-8 small)

3 eggs beaten

¼ cup all purpose flour

½ teaspoon black pepper

¾ teaspoon salt, to taste

½ cup parmesan cheese, coarsely grated

Vegetable oil for frying



1. Grate the onion and turnips on the large holes of a grater.
2. Mix the onion, turnip, eggs, flour, salt, and pepper thoroughly in a large bowl.
3. In a large skillet, swirl two teaspoons of oil over medium heat.
4. Spoon two tablespoons of mixture for each pancake into the hot pan, leaving space in between.
5. With a spatula, lightly press the pancakes into a flat round shape. Cook until golden brown on each side.
6. Repeat until all batter is done. Enjoy alone or with your favorite condiments.

Nutrition information per serving: Calories 57, Carbohydrate 8g, Fiber 2g, Protein 3g, Total Fat 2g, Saturated Fat 1g, Sodium 210 mg.

---



Adapted from [eatfresh.org](http://eatfresh.org).  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Panqueques de Nabo

**Rinde 10 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Ingredientes:**

1 cebolla

1 ½ libras de nabos

3 huevos batidos

½ tazas de harina de trigo

½ tsp pimienta negra

¾ tsp sal al gusto

½ taza de queso parmesano rallado

Aceite vegetal para freír



1. Rallar la cebolla y los nabos.
2. Mezclar la cebolla, el nabo, los huevos, la harina, la sal y la pimienta en un tazón grande.
3. En una sartén, calienta dos cucharaditas de aceite a fuego medio
4. Cucharada de dos cucharadas de la mezcla para cada panqueque en la sartén caliente
5. Con una espátula, presione ligeramente los panqueques en una forma redonda plana. Cocine hasta que estén doradas por cada lado.
6. Continuar hasta agotar la masa. Disfrutar solo o con sus condimentos favoritos.

Información nutricional por porción: Calorías 57, Carbohidratos 8g, Fibra 2g, Proteínas 3g, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 1g, Sodio 210mg

---



Adaptación de: [eatfresh.org](http://eatfresh.org)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.