

Tasty Tots

Makes 36 tots. 6 tots per serving.

Prep time: 30 minutes **Cook time:** 35 minutes

Ingredients:

5 cups fresh potatoes, peeled, coarsely shredded
2 1/3 cups canned low-sodium garbanzo beans (chickpeas), with liquid
1/2 cup fresh green onions, finely chopped
2 Tablespoons vegetable oil
1/2 Teaspoon salt
1/2 Teaspoon granulated garlic

1/4 teaspoon ground black pepper
1/2 teaspoon onion powder
1/2 teaspoon ground cinnamon

1. Preheat oven to 350° F. Place shredded potatoes on a large baking pan sprayed with a nonstick cooking spray. Bake at 350° F for 20 minutes or until slightly tender. Do not overcook.
2. Increase oven temperature to 400°F.
3. In a food processor or blender, puree garbanzo beans, including the liquid, until smooth.
4. In a medium mixing bowl, combine shredded sweet potatoes, pureed garbanzo beans, green onions, vegetable oil, salt, garlic, pepper, onion powder, and cinnamon. Mix well. Cover and refrigerate for 40-45 minutes to make tots easier to form.
5. Spray a large baking sheet with nonstick cooking spray. Using a cookie scoop or a spoon, roll 36 tots. Place 1 inch apart on a baking sheet. Lightly flatten the tops of the tots with a spoon or a fork. Bake at 400°F for 10-12 minutes or until lightly brown.
6. Serve hot.

Nutrition information per serving: Calories 172, Carbohydrate 28 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 4 g, Total Fat 5 g, Sodium 377 mg



Adapted from: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.



Pedacitos de Papa

Rinde 36 porciones. 6 pedacitos por cada porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos **Tiempo a cocinar:** 35 minutos

Ingredientes:

5 tazas de papas, frescas y peladas
2 1/3 tazas de garbanzo en lata con jugo; bajo en sodio
1/2 taza de cebollas frescas verdes, bien picadas
2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de ajo granulado (picado)
1/4 cucharadita de pimienta molida
1/2 cucharadita de polvo de cebolla
1/2 cucharadita de canela molida

1. Pre-calentar el horno a 350 grados F. Poner las papas ralladas en una charola grande para cocinar (en horno) con spray para cocinar. Hornear a 350 grados por 20 minutos o hasta que estén suaves. No cocinar las papas mucho.
2. Subir la temperatura del horno a 400 grados F.
3. En un procesador de comida o en la licuadora, moler bien los garbanzos con el líquido. (estilo puré)
4. En un tazón mediano, combine las papas ralladas, el puré de garbanzo (molido), cebollas verdes, aceite vegetal, la sal, el ajo, la pimienta, el polvo de cebolla y la canela. Mezclarlos bien, taparlos y refrigerarlos por 40 a 45 minutos, para que los pedacitos de papa sean fácil de hacer.
5. Rociar un recipiente para hornear con spray de cocinar, usando una cuchara enrollar en el recipiente los pedacitos de papa. Dejarlos una pulgada de separados, cocinarlos a 400 grados de 10 a 12 minutos o hasta que estén un poco cafés. Servir calientes

Información nutricional por porción: Calorías 172, Carbohidratos 28g, Fibra Dietética 5g, Proteínas 4g, Grasa Total 5g, Sodio 377 mg



Adaptación: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.