

Zucchini Pancakes

Makes 2 servings 2 pancakes per serving

Prep time: 10 minutes **Cook time:** 6-8 minutes

Ingredients:

- 2 cups grated zucchini
- 1 tablespoon finely chopped onion
- 1 egg, beaten
- 1 ½ tablespoons of flour
- 1 tablespoon Parmesan cheese
- ¼ teaspoon minced parsley
- ½ teaspoon garlic powder
- Salt and pepper (to taste, optional)
- 1 tablespoon olive oil (or cooking spray)

1. Grate zucchini and mix with the other ingredients, except the oil. Blend well.
2. Form the mixture into patties 3-4 inches in diameter.
3. Heat the oil or spray. Cook pancakes 3-4 minutes per side. Remove and drain on paper towels.



Nutrition information per serving: Calories 150, Carbohydrate 9g, Dietary Fiber 2g, Protein 6g, Total Fat 10g, Saturated Fat 2g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 110 mg, Sodium 85 mg



Adapted from: USDA Mixing Bowl <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. •California Department of Public Health.

Tortitas de Calabacita

Rinde 2 porciones 2 tortitas por porción

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocinar:** 6-8 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de calabacita rallada
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 huevo, batido
- 1 ½ cucharada de harina
- 1 cucharada de queso Parmesano
- ¼ cucharadita de perejil picado
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- Sal y pimienta (para probar, opcional)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (o aceite en aerosol)

1. Ralle la calabacita y mezcle con el resto de los ingredientes, menos el aceite.
2. Forme la mezcla en tortitas entre 3-4 pulgadas de anchas.
3. Caliente el aceite o aceite en aerosol. Cocine tortitas por 3-4 minutos por lado. Ponga en una toalla de papel para que se escurra.



Información nutricional por porción: Calorías 150, Carbohidratos 9g, Fibra Dietética 2g, Proteínas 6g, Grasa Total 10g, Grasa saturada 2g, Grasa trans 0 g, Colesterol 110 mg, Sodio 85 mg



Adaptación: USDA Mixing Bowl <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeon.esdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

Tortitas de Calabacita

Rinde 2 porciones 2 tortitas por porción

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocinar:** 6-8 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de calabacita rallada
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 huevo, batido
- 1 ½ cucharada de harina
- 1 cucharada de queso Parmesano
- ¼ cucharadita de perejil picado
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- Sal y pimienta (para probar, opcional)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (o aceite en aerosol)

1. Ralle la calabacita y mezcle con el resto de los ingredientes, menos el aceite.
2. Forme la mezcla en tortitas entre 3-4 pulgadas de anchas.
3. Caliente el aceite o aceite en aerosol. Cocine tortitas por 3-4 minutos por lado. Ponga en una toalla de papel para que se escurra.



Información nutricional por porción: Calorías 150, Carbohidratos 9g, Fibra Dietética 2g, Proteínas 6g, Grasa Total 10g, Grasa saturada 2g, Grasa trans 0 g, Colesterol 110 mg, Sodio 85 mg



Adaptación: USDA Mixing Bowl <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

Zucchini Pancakes

Makes 2 servings 2 pancakes per serving

Prep time: 10 minutes **Cook time:** 6-8 minutes

Ingredients:

- 2 cups grated zucchini
- 1 tablespoon finely chopped onion
- 1 egg, beaten
- 1 ½ tablespoons of flour
- 1 tablespoon Parmesan cheese
- ¼ teaspoon minced parsley
- ½ teaspoon garlic powder
- Salt and pepper (to taste, optional)
- 1 tablespoon olive oil (or cooking spray)

1. Grate zucchini and mix with the other ingredients, except the oil. Blend well.
2. Form the mixture into patties 3-4 inches in diameter.
3. Heat the oil or spray. Cook pancakes 3-4 minutes per side. Remove and drain on paper towels.



Nutrition information per serving: Calories 150, Carbohydrate 9g, Dietary Fiber 2g, Protein 6g, Total Fat 10g, Saturated Fat 2g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 110 mg, Sodium 85 mg



Adapted from: USDA Mixing Bowl <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. •California Department of Public Health.