

Potato Cakes

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 7 servings **Total Time:** 25 minutes

Ingredients:

2 cups potatoes (cold, mashed)
1/2 cup flour
2 tablespoons onion (finely chopped)
2 tablespoons vegetable oil

1. Put mashed potatoes into a bowl.
2. Add flour and onion. Mix well.
3. Pat potato mixture on a lightly floured board until 1/2 inch thick.
4. Cut with a 3-inch-round cutter.
5. Heat oil in a frying pan or griddle.
6. Fry cakes over medium heat, turning to brown on both sides. Serve immediately.



Adapted from: myplate.gov

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Potato Cakes

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 7 servings **Total Time:** 25 minutes

Ingredients:

2 cups potatoes (cold, mashed)
1/2 cup flour
2 tablespoons onion (finely chopped)
2 tablespoons vegetable oil

1. Put mashed potatoes into a bowl.
2. Add flour and onion. Mix well.
3. Pat potato mixture on a lightly floured board until 1/2 inch thick.
4. Cut with a 3-inch-round cutter.
5. Heat oil in a frying pan or griddle.
6. Fry cakes over medium heat, turning to brown on both sides. Serve immediately.



Adapted from: myplate.gov

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pastelito de Papas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 7 porciones **Tiempo total: 25 minutos**

Ingredientes:

2 tazas de papas (frías, en puré)
1/2 taza de harina
2 cucharadas de cebolla (finamente picada)
2 cucharadas de aceite de vegetal

1. Ponga el puré de papas en un tazón.
2. Agregue la harina y la cebolla. Mezclar bien.
3. Palmadite la mezcla de papas sobre una tabla ligeramente enharinada hasta que tenga 1/2 pulgada de espesor.
4. Cortar con un cortador redondo de 3 pulgadas.
5. Caliente el aceite en una sartén o plancha.
6. Freír los pasteles a fuego medio, hasta que estén dorados por ambos lados. Servir inmediatamente.



Adaptado de: myplate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Pastelito de Papas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 7 porciones **Tiempo total: 25 minutos**

Ingredientes:

2 tazas de papas (frías, en puré)
1/2 taza de harina
2 cucharadas de cebolla (finamente picada)
2 cucharadas de aceite de vegetal

1. Ponga el puré de papas en un tazón.
2. Agregue la harina y la cebolla. Mezclar bien.
3. Palmadite la mezcla de papas sobre una tabla ligeramente enharinada hasta que tenga 1/2 pulgada de espesor.
4. Cortar con un cortador redondo de 3 pulgadas.
5. Caliente el aceite en una sartén o plancha.
6. Freír los pasteles a fuego medio, hasta que estén dorados por ambos lados. Servir inmediatamente.



Adaptado de: myplate.gov
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664