



ZUCCHINI FRITTERS

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 2 pancakes

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 lb. zucchini, grated
- 6 ounces reduced fat feta cheese (about 1.5 cups)
- 2 scallions, minced
- 2 tablespoons minced fresh dill
- 4 large egg whites, lightly beaten
- 1 garlic cloves, minced
- ¼ cup whole wheat flour
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 tablespoons olive oil

PREPARATION

- Shred zucchini on the large holes of a grater or in a food processor with shredding disk. Let zucchini drain in a fine-mesh strainer set over a bowl for 10 minutes. Wrap the zucchini in paper towels and squeeze out the excess liquid.
- Combine the dried zucchini, feta, scallions, dill, eggs, garlic, and pepper together in a medium bowl. Sprinkle the flour over the mixture and stir until uniformly incorporated.
- Heat 1 tablespoons of the oil in a 12-inch nonstick skillet over medium heat until shimmering. Drop 2-tablespoon-sized portions of the batter into the pan, use the back of a spoon to press the batter into 2-inch-wide fritters (you should fit about 6 fritters in the pan at a time). Fry until golden brown on both sides, 2 to 3 minutes per side.
- Transfer the fritters to a paper towel-lined baking sheet. Wipe the skillet clean with paper towels. Return the skillet to medium-high heat, add the remaining 1 tablespoons oil, and repeat with the remaining batter. Serve warm or at room temperature.

ADAPTED FROM

cooksillustrated.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 pancakes (165g)

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 297mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



TORTITAS DE CALABACÍN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 tortitas

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 libra de calabacín, rallado
- 6 onzas de queso feta, reducido en grasa (approx. 1.5 tazas)
- 2 cebolletas, finamente picadas
- 2 cucharadas de eneldo fresco, finamente picada
- 4 claras de huevo, ligeramente batidos
- 1 dientes de ajo, picado
- ¼ taza de harina integral
- ¼ cucharadita de pimienta molido
- 2 cucharadas de aceite de olivo



PREPARACIÓN

- Desmenuzar el calabacín en los orificios grandes de un rallador o en un procesador de alimentos con el disco rallador. Deje que el calabacín drene en un colador de malla fina ajustado sobre un tazón durante 10 minutos. Envolver el calabacín en toallas de papel y exprimir el exceso de líquido.
- Combine el calabacín seco, el feta, las cebolletas, el eneldo, los huevos, el ajo y la pimienta juntos en un tazón mediano. Espolvorear la harina sobre la mezcla y revolver hasta que se incorpore uniformemente.
- Caliente 1 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio hasta que quede reluciente. Coloque 2 cucharadas de la mezcla en la sartén, use la parte de atrás de una cuchara para presionar la masa en tortitas de 2 pulgadas de ancho (usted debe encajar alrededor de 6 buñuelos en la cacerola a la vez). Freír hasta que doren en ambos lados, de 2 a 3 minutos por lado.
- Transfiera las tortitas a una bandeja para hornear forrada con toalla de papel. Limpie la sartén con toallas de papel. Vuelva a poner el sartén a fuego medio-alto, añada la restante 1 cucharada de aceite y repita con la mezcla restante. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

ADAPTADO DE

cooksillustrated.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/18

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

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 pancakes (165g)

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 297mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.