

PANQUEQUES DE RAÍCES COMESTIBLES INCREÍBLES



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 2 zanahorias medianas, peladas y ralladas
- 2 pastinacas medianas, ralladas
- 1 puerro, solo partes blancas, finamente cortadas en cubitos
- 2 huevos grandes
- ¼ taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN:

1. Rallar chirivías y zanahorias y reservarlas en un tazón.
2. Agregue los puerros al tazón y mezcle suavemente para combinar.
3. En otro tazón mediano, bata los huevos, la harina, la sal y la pimienta hasta que quede suave.
4. Incorpora la mezcla de huevo en un tazón con zanahorias, chirivías y puerros.
5. Caliente una sartén a fuego medio alto. Agregue 1 cucharada de aceite.
6. Cuando el aceite esté caliente, agregue la masa en cucharadas grandes para que parezcan panqueques.
7. Cocine por 1-2 minutos en cada lado hasta que estén dorados.
8. ¡Sirve caliente y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: Adaptado de foodsmartmom.com

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

PANQUEQUES DE RAÍCES COMESTIBLES INCREÍBLES



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 2 zanahorias medianas, peladas y ralladas
- 2 pastinacas medianas, ralladas
- 1 puerro, solo partes blancas, finamente cortadas en cubitos
- 2 huevos grandes
- ¼ taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN:

1. Rallar chirivías y zanahorias y reservarlas en un tazón.
2. Agregue los puerros al tazón y mezcle suavemente para combinar.
3. En otro tazón mediano, bata los huevos, la harina, la sal y la pimienta hasta que quede suave.
4. Incorpora la mezcla de huevo en un tazón con zanahorias, chirivías y puerros.
5. Caliente una sartén a fuego medio alto. Agregue 1 cucharada de aceite.
6. Cuando el aceite esté caliente, agregue la masa en cucharadas grandes para que parezcan panqueques.
7. Cocine por 1-2 minutos en cada lado hasta que estén dorados.
8. ¡Sirve caliente y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: Adaptado de foodsmartmom.com

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.