

Panqueques Salados de Calabacín

Tiempo de preparación: 25 min

Tiempo de cocción: 10 min

Porciones: 6

Tamaño de la porción:

1 panqueque



Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 2 huevos
- $\frac{2}{3}$ taza de harina integral
- $\frac{1}{2}$ taza de queso feta desmenuzado
- 2 cebolletas, pique la parte verde y blanca
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

Opcional: Yogur natural para acompañar

Instrucciones

1. Ralle el calabacín usando un rallador.
2. Ponga el calabacín rallado en un colador y colóquelo sobre un bol o en el fregadero. Presione el calabacín para que escurra la mayor cantidad de líquido posible, mezcle y repita el proceso. Bote el líquido y ponga el calabacín escurrido en un tazón grande.
3. Rompa los huevos en un bol pequeño y bátalos ligeramente.
4. Agregue los huevos, la harina, el queso, las cebolletas, la sal y la pimienta al calabacín. Mezcle bien.
5. Caliente una sartén a fuego medio y agregue un poco de aceite. Ponga un par de cucharadas de la mezcla de calabacín en la sartén y forme un panqueque redondo. Siga formando panqueques hasta llenar la sartén.
6. Cocine hasta que se dore, unos 3-5 minutos. Voltee los panqueques y termine de cocinarlos por el otro lado. Repita con el resto de la mezcla, añadiendo un poco más de aceite entre las tandas, según sea necesario.
7. Sirva con una porción de yogur natural, si lo desea.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

