Veggie Fritters

1. Wash hands and surfaces. Wash any fresh produce under running water.
2. Grate zucchini into a fine mesh strainer. Let sit for 5-10 minutes and then press zucchini out in a strainer to remove excess water.
3. Grate carrots and finely chop green onions.
4. Combine grated zucchini, grated carrots, chopped green onions, whole wheat flour, garlic powder, salt, and black pepper in a bowl. Crack in two eggs. Stir to combine.
5. Heat pan over medium-high heat and add olive oil. Once hot, add 1/4 cup sized scoops of the fritter mixture.
6. Cook for 4-5 minutes and flip. Cook for another 4-5 minutes.
7. Serve and enjoy!

Fritters de Vegetales

1. Lavarse las manos y las superficies. Lave cualquier producto fresco con agua corriente.
2. Ralla los calabacines en un colador de malla fina. Deje reposar durante 5-10 minutos y luego presione el calabacín en un colador para eliminar el exceso de agua.
3. Rallar las zanahorias y picar finamente las cebollas verdes.
4. Combine el calabacín rallado, las zanahorias ralladas, las cebollas verdes picadas, la harina de trigo integral, el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra en un tazón. Rompe dos huevos. Revuelve para combinar.
5. Caliente la sartén a fuego medio-alto y agregue aceite de oliva. Una vez caliente, agregue 1/4 taza de la mezcla de buñuelos.
6. Cocine durante 4-5 minutos y voltee. Cocine por otros 4-5 minutos.
7. ¡Servir y disfrutar!

RHODE ISLAND COMMUNITY FOOD BANK

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | July 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

Veggie Fritters

Contains Allergens
Contiene Alérgenos

A crispy, crunchy, vegetable-packed dish best enjoyed warm.
Un plato crujiente y repleto de verduras que se disfruta mejor caliente.

Servings/ Porciones	8 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	$4.45
Cost per Serving/ Costo por porción	$0.56

healthy recipes

LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!

FAMILY FAVORITE
healthy habits
EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients/Ingredientes:

2

4

1/2 cup
1/2 taza

2/3 cup
2/3 taza

1 TSP
1 CDITA

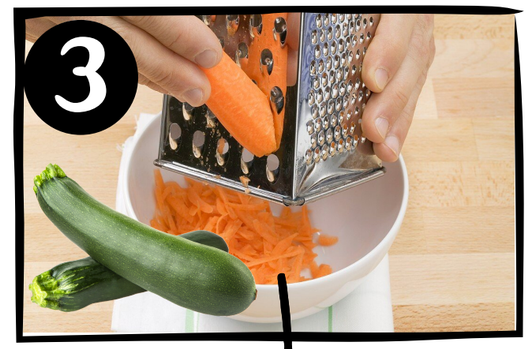
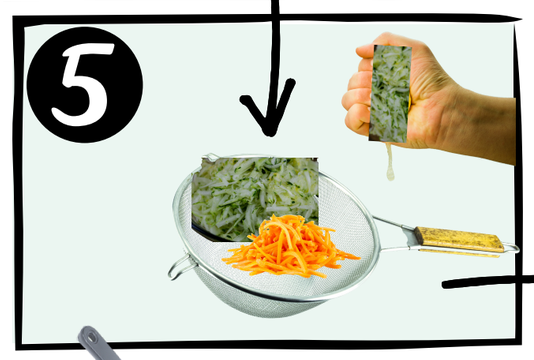
1/2 TSP
1/2 CDITA

1 TSP
1 CDITA

2

3 TBSP
3 CDA

TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Tools Needed/Instrumentos:

Directions/Direcciones: