



HEALTH TIP:

Zucchini is low in calories and rich in antioxidants, vitamin C, and potassium, while eggs provide high-quality protein and essential nutrients like choline and vitamin B12.

Quick Zucchini Pancakes

Servings: 2 | Prep time: 15 minutes | Cook time: 10 minutes | Total time: 25 minutes

Ingredients

1 Mexican grey squash or zucchini, grated
1/2 tsp salt
1 egg, whisked
1 Tbsp cooking oil
1/3 cup all-purpose flour or flour of choice

Dipping Sauce

1 Tbsp rice vinegar
1 Tbsp low-sodium soy sauce
2 garlic cloves, minced
1 tsp olive oil or sesame oil

Directions

1. Grate zucchini or slice it into thin strips. Place in a bowl, sprinkle with salt, and let sit for about 5 minutes to draw out excess moisture then drain.
2. Add egg and oil to the zucchini. Stir until combined.
3. Slowly mix in flour until fully combined.
4. Heat oil in a pan over medium heat. Pour the zucchini batter into the pan, forming pancakes to your desired size. Cook for about 3 minutes on one side, then flip and cook the other side until golden brown.
5. Serve hot with your favorite dipping sauce.

Tip: Make your pancakes heartier by adding a variety of ingredients - try adding vegetables like shredded cabbage, mushrooms, or tomatoes, and protein sources such as cooked shrimp, chicken, or tofu.



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Author: Jing S., Nutrition Volunteer



Scan for recipes



CONSEJO DE SALUD:

El calabacín es bajo en calorías y rico en antioxidantes, vitamina C y potasio. Los huevos proporcionan proteínas de alta calidad y nutrientes esenciales como la vitamina B12.

Panqueques rápidos de calabacita

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 10 minutos | Tiempo total: 25 minutos

Ingredientes

1 calabacita o calabacín, rallado
1/2 cda de sal
1 huevo batido
1 Cda de aceite para cocinar
1/3 de taza de harina o la harina de su elección

Aderezo

1 Cda de vinagre de arroz
1 Cda de salsa de soya baja en sodio
2 dientes de ajo, picados
1 cda de aceite de olivo o ajonjolí

Instrucciones

1. Ralle la calabacita o córtela en tiras delgadas. Colóquela en un tazón, espolvoree con sal y deje reposar por alrededor de 5 minutos, para extraer el exceso de humedad, luego escurra.
2. Agregue el huevo y el aceite a la calabacita. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
3. Caliente aceite en un sartén a fuego medio. Vierta la mezcla de la calabacita en el sartén, formando panqueques del tamaño deseado. Cocine por 3 minutos de un lado, luego dele la vuelta y cocine el otro lado hasta que tenga un color café dorado.
4. Agregue la harina mezclando lentamente hasta que se haya integrado completamente.
5. Sirva caliente con su aderezo favorito.

Consejo: haga sus panqueques más sustanciosos al añadir diversos ingredientes: pruebe agregar verduras como col rallada, champiñones o tomates, y proteínas como camarón o pollo cocidos, o tofu.





MẸO SỨC KHỎE:

Bí ngòi ít calo và giàu chất chống oxy hóa, vitamin C và kali. Trứng cung cấp protein chất lượng cao và các chất dinh dưỡng thiết yếu như choline và vitamin B12.

Bánh kếp bí ngòi nhanh chóng

Thời gian chuẩn bị: 2 | Thời gian nấu: 15 phút | Tổng thời gian: 10 phút | Phần ăn: 25 phút

Nguyên liệu

- 1 quả bí ngòi hoặc bí ngòi xám Mexico, bào sợi
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 quả trứng, đánh tan
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1/3 chén bột mì đa dụng hoặc loại bột bạn chọn

Nước chấm

- 1 muỗng canh giấm gạo
- 1 muỗng canh nước tương ít muối
- 2 tép tỏi, băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê dầu ô liu hoặc dầu mè

Hướng dẫn

- Bào sợi hoặc thái bí ngòi thành sợi mỏng. Cho vào tô, rắc muối và để yên khoảng 5 phút cho bí ra bớt nước rồi vắt bỏ nước.
- Cho trứng và dầu vào tô bí ngòi. Trộn đều.
- Từ từ cho bột mì vào tô và trộn cho đến khi các nguyên liệu hòa quyện.
- Làm nóng dầu trong chảo trên lửa vừa. Đổ hỗn hợp bột bí ngòi vào chảo, tạo hình bánh kếp với kích cỡ tùy thích. Chiên một mặt khoảng 3 phút rồi lật bánh và chiên mặt còn lại đến khi vàng đều.
- Dùng nóng kèm với loại nước chấm yêu thích của quý vị.

Mẹo: Để bánh kếp thêm phần hấp dẫn và ăn no bụng hơn, bạn có thể thêm nhiều loại nguyên liệu khác nhau - hãy thử thêm các loại rau củ như bắp cải bào sợi, nấm, cà chua và các loại đậu như tôm, gà hoặc đậu hũ đã nấu chín.





健康小秘訣：

櫛瓜熱量低，富含抗氧化劑、維生素 C 和鉀。雞蛋提供高品質的蛋白質，以及膽鹼和維生素 B12 等必需營養素。

快速櫛瓜煎餅

份量：2 | 準備時間：15 分鐘 | 烹調時間：10 分鐘 | 總時間：25 分鐘

食材

- 1 條墨西哥灰櫛瓜或一般櫛瓜，刨絲
- 1/2 茶匙鹽
- 1 顆雞蛋，打散
- 1 大匙食用油
- 1/3 杯中筋麵粉或其他你喜歡的麵粉

沾醬

- 1 大匙米醋
- 1 大匙低鈉醬油
- 2 瓣大蒜，切末
- 1 茶匙橄欖油或芝麻油

作法

1. 將櫛瓜刨絲或切成細絲，放入碗中撒上鹽，靜置約 5 分鐘讓多餘的水分釋出，然後瀝乾。
2. 將雞蛋與油加入裝有櫛瓜的碗中，攪拌均勻。
3. 慢慢拌入麵粉直到完全混合均勻。
4. 用中火加熱平底鍋中的油，將櫛瓜麵糊倒入平底鍋，依自己想要的大小煎至成型。單面煎約 3 分鐘，接著翻面煎至金黃即可。
5. 趁熱搭配喜愛的沾醬享用。

秘訣：加入各式食材能讓煎餅更有飽足感，可試著加入高麗菜絲、蘑菇或番茄等蔬菜，以及熟蝦仁、雞肉或豆腐等蛋白質食材。

