



Zucchini Scallion Patties

Serves 10 | \$3.20

70 calories | 5 carbs | 4.5g fat (1g sat fat) | 4g protein | 100mg sodium
| 1g fiber per serving

Ingredients

- 1 lb. zucchini
- 8 scallions (1 bunch)
- 2 eggs
- ¼ cup grated parmesan cheese
- ½ cup whole wheat bread crumbs
- ¼ tsp. salt
- ¼ tsp. black pepper
- ¼ cup olive oil

1. Prepare the ingredients: Grate the zucchini on a box grater into a colander. Squeeze some liquid out of the zucchini then let it drain in the colander while you prepare the other ingredients; chop the scallions (include both the white and green parts).
2. In a large bowl, whisk the eggs then mix with the parmesan, bread crumbs, salt and pepper.
3. Mix the zucchini and scallions into the egg mixture, stirring until well combined.
4. Make ¼"-thick patties from ¼ cup scoops of zucchini mixture and place on a baking sheet.
5. In a large non-stick skillet, heat the olive oil over medium heat until shimmering.
6. Saute the patties in 2 batches until well browned on both sides, about 2 minutes per side.
7. Blot on paper towel and serve hot or cold.

Spice it up

- Add 1/2 teaspoon of crushed red pepper flakes to the zucchini mixture for extra spice

Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice for a complete meal



A member of
FEEDING AMERICA



calabacín empanadas de cebolla de verdeo Porciones 10 | \$3.20

70 calorías | 5g carbohidratos | 4.5g grasa (1g grasa saturada) | 4g proteína | 100mg sodio | 1g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 lb. calabacín
- 8 cebolletas (1 manojo)
- 2 huevos
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de migas de pan entero del trigo
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negro
- ¼ taza de aceite de olive

1. Ralle el calabacín con un rallador a un colador. Aprete líquido del calabacín entonces deje escurrir en el colador mientras preparas los otros ingredientes. Corte las cebolletas (incluya los partes blancas y verdes).
2. En una tazón, bata los huevos y mezcle con queso parmesano, pan rallado, sal y pimienta.
3. Mezcle el calabacín y cebolletas con la mezcla de huevo hasta que se ha realizado bien.
4. Haga cuarto pulgada (¼") medallones de ¼ taza de la mixtura calabacín y pongalos en una bandeja de horno.
5. En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva sobre fuego mediano hasta que está reluciente.
6. Saltee los medallones en dos grupos hasta que estén bien salteados en dos lados, más o menos 2 minutos por cada lado.
7. Necesite secar con toallas papeles y servir caliente o frío.

Con sazon

- Agregue la mitad de una cucharada de pimienta seca roja a el calabacin para mas condimento.

Hace lo un tiempo de comida

- Served este plato con arroz moreno para completar la comida.

