



Yachaejeon (Korean Vegetable Pancake)

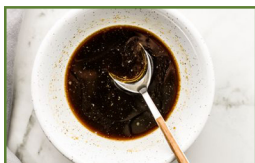
Servings: 3
Total cost: \$6.99

INGREDIENTS

- ¾ cup all-purpose flour
- ½ cup water (add ¼ cup more for a denser, creamier pancake)
- 2 tablespoons oil for frying
- 2 green onions cut into 1 inch long pieces
- ½ cup zucchini cut into matchsticks
- ½ cup onions, thinly sliced
- ⅓ cup sweet potato, cut into matchsticks
- ⅓ cup carrots, cut into matchsticks
- ⅓ cup bell peppers, cut into matchsticks
- Other vegetables as desired

Dipping sauce

- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- ½ tablespoon white vinegar



STEP 1: Combine the soy sauce and vinegar in a small bowl and set aside.



STEP 2: Combine the vegetables in a bowl along with the flour, salt, and water. Mix until the batter has coated all the vegetables.



STEP 3: Heat up a non-stick pan over medium high heat. Add 1/3 of the oil to the pan.



STEP 4: Add 1/3 of the vegetable mixture to the pan and spread it out evenly, pressing down with a spatula. Turn down the heat to medium and cook for 4 to 5 minutes.



STEP 5: Once the pancake is golden brown, flip over the pancake using the spatula.



STEP 6: Cook for another 3 to 4 minutes until the other side is also golden brown, occasionally pressing down with the spatula.



STEP 7: Once both sides are crispy as desired, transfer the pancake to a plate and cut it into bite-sized pieces. Repeat with the rest of the batter. Serve with the dipping sauce.

240 Calories | 33g Carbs | 4g Sugar | 2g Fiber | 10g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 540mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Tortita coreana de verduras (Yachaejeon)

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza de harina para todo uso
- $\frac{1}{2}$ taza de agua (agregue $\frac{1}{4}$ de taza adicional para obtener una tortita más densa y cremosa)
- 2 cucharada de aceite para freír
- 2 cebollas verdes cortadas en tiras de 1 pulgada de largo
- $\frac{1}{2}$ taza de calabacín cortado en juliana
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla finamente rebanada
- $\frac{1}{3}$ taza de boniato cortado en juliana
- $\frac{1}{3}$ taza de zanahoria cortada en juliana
- $\frac{1}{3}$ de taza de pimiento cortado en juliana
- Otras verduras a gusto

Salsa

- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharada de vinagre blanco

Porciones: 3
Costo Total: \$6.99



Paso 1: Mezcle la salsa de soja con el vinagre en un cuenco pequeño y reserve.



Paso 2: Mezcle las verduras en un cuenco y agregue la harina, la sal y el agua. Revuelva hasta que la mezcla haya cubierto todas las verduras.



Paso 3: Coloque una sartén antiadherente a fuego medio alto. Agregue $\frac{1}{3}$ del aceite a la sartén.



Paso 4: Agregue $\frac{1}{3}$ de la mezcla a la sartén y desparrámela de forma pareja con la ayuda de una espátula. Baje el fuego a medio y deje cocinar por unos 4 a 5 minutos.



Paso 5: Una vez que la tortita esté dorada, dale vuelta con la espátula.



Paso 6: Deje cocinar por otros 3 a 4 minutos hasta que se dore del otro lado, presione con la espátula cada tanto.



Paso 7: Una vez que ambos lados estén dorados y crocantes a gusto, pase la tortita al plato y córtela en pedazos pequeños. Repita el proceso con el resto de la mezcla. Sirva con la salsa.

240 Calorías | 33g Carbs | 4g Azúcar | 2g Fibra | 10g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 5g Proteína | 540mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes