

Cauliflower Fritters

Servings: 8 (2 fritters each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 large head of cauliflower, green leaves removed
- 1 teaspoon salt
- ½ cup flour
- 2 eggs
- ½ cup shredded cheese
- 1 tablespoon oil
- Optional: black pepper, garlic, onion powder, paprika, chili, etc.

Instructions

STEP 1: Place whole head of cauliflower in a large pot, cover with water and boil over high heat for 10-15 minutes until tender, then drain. Allow to cool.

STEP 2: Mash the cauliflower in a large bowl. Add salt, flour, eggs, cheese and optional spices. Mix until combined.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium-high heat. Divide mixture into ¼ cup fritters and fry until golden, about 3 minutes each side. Serve warm.



- **Nutrition Boost:** Add shredded carrots, onions, zucchini or other vegetables. For every additional 1 cup of vegetables, add 2 more tablespoons of flour.
- **Did you know?** Cauliflower is a nutrient-rich vegetable that supports digestion, heart health, and the immune system.



Per Serving: 110 Calories | 11g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 6g Protein | 380mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

سرخ شده گل کلم

وعده ها: 8 عدد (هر کدام 2 عدد سرخ کردنی)

رژیم: مخصوص افراد گیاه‌خوار



- **تقویت تغذیه:** هویج رنده شده، پیاز، کدو سبز یا سایر سبزیجات را اضافه کنید. به ازای هر 1 فنجان سبزیجات اضافی، 2 قاشق غذاخوری آرد اضافه کنید.
- **آیا میدانستید؟** گل کلم یک سبزی غنی از مواد مغذی است که به هضم غذا، سلامت قلب و سیستم ایمنی کمک می‌کند.



مواد تشکیل دهنده

- 1 سر بزرگ گل کلم، برگ های سبز برداشته شده است
- 1 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 فنجان آرد
- 2 عدد تخم
- 1/2 فنجان پنیر رنده شده
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- اختیاری: فلفل سیاه، سیر، پودر پیاز، پاپریکا، چیلی و غیره.

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** کل کل گل کلم را در یک قابلمه بزرگ بریزید، روی آن را با آب بپوشانید و به مدت 10-15 دقیقه روی حرارت زیاد بجوشانید تا نرم شود، سپس آبکش کنید. اجازه دهید خنک شود.
- مرحله 2:** گل کلم را در یک کاسه بزرگ له کنید. نمک، آرد، تخم مرغ، پنیر و ادویه های اختیاری را اضافه کنید. مخلوط کنید تا ترکیب شوند.
- مرحله 3:** روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. مخلوط را به 1/4 فنجان سرخ کرده تقسیم کنید و هر طرف را حدود 3 دقیقه تا زمانی که طلایی شود سرخ کنید. گرم سرو کنید.

در هر وعده: 110 کالری | 11 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 5 گرم چربی (2 گرم چربی اشباع) | 6 گرم پروتئین | 380 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید