

Aloo Gobi (Indian Potato and Cauliflower)

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil, divided
- 1 small head of cauliflower, cut into small florets
- 2 medium potatoes, cubed
- 1 medium red onion, diced
- 1 garlic clove, minced
- 1 tablespoon ginger, minced
- 2 medium tomatoes, diced or 1 (14.5 ounce) can of tomatoes, no salt added
- ½ teaspoon of each spice: turmeric powder, red chili powder, coriander, cumin, garam masala
- ¾ teaspoon salt
- Optional: 2 tablespoons cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: Heat half the oil in a medium pan on medium heat. Add cauliflower and potatoes and stir until lightly browned, about 10 minutes. Remove vegetables from pan.

STEP 2: To the same pan, add remaining oil on medium heat. Add red onion and cook until soft, about 5-7 minutes. Add garlic and ginger, cook for 1 minute. Add tomatoes, cook until broken down, about 5-10 minutes. Add spices until well combined, about 1 more minute.

STEP 3: Add cauliflower and potatoes back to pan, cook uncovered for 10 minutes stirring frequently. Add salt, cover pan, and cook until potatoes are soft, about 10 minutes. If sticking to pan, add 1 tablespoon of water. Top with cilantro. Serve with rice or bread.



- **Nutrition Boost:** For added protein and fiber, add 1 can of low-sodium chickpeas.
- **Try This!** If you do not have all of the listed spices, use what you have available.



Per Serving: 300 Calories | 46g Carbs | 6g Sugar | 7g Fiber | 10g Fat (1.5g Sat Fat) | 8g Protein | 500mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Panqueques de pastel de zanahoria

Porciones: 4 (2 panqueques cada uno)

Dieta: Vegetariana

Ingredients

- 1 taza de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ⅛ de cucharadita de jengibre molido
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla derretida, divididas
- Opcional: 2 cucharadas de pasas

Instrucciones

PASO 1: En un bol mediano, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, la nuez moscada y el jengibre. En un bol grande, mezcle el huevo, el azúcar, la leche y la vainilla. Agregue las zanahorias y las pasas (si las usa).

PASO 2: Incorpore los ingredientes secos a la mezcla de zanahoria. Revuelva suavemente hasta que se integren, teniendo cuidado de no mezclar demasiado la masa.

PASO 3: Calienta 1 cucharada de mantequilla o aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Coloca 2 cucharadas de la mezcla en la sartén para cada panqueque. Cocina hasta que se doren, aproximadamente 2 minutos por lado. Repite el proceso con la masa restante, usando el aceite o la mantequilla restantes según sea necesario.



- **¿Sabías?** que las zanahorias contienen nutrientes (vitaminas A, C, K y fibra) que favorecen el sistema inmunológico, la salud intestinal, los niveles de azúcar en sangre, la piel y los huesos sanos y la vista
- **Consejo de compra:** ¿Tienes poco tiempo? ¡Las zanahorias ralladas también son una buena opción!



Por porción: 300 calorías | 46g de carbohidratos | 6g de azúcar | 7g de fibra | 10g de grasa (1.5g de grasa saturada) | 8g de proteína | 500 mg de sodio

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