

Yachaejeon (Korean Vegetable Pancake)

Servings: 3 (1 pancake each)

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- ½ tablespoon vinegar
- 2 ½ cups vegetables of your choice, thinly sliced or grated (zucchini, cabbage, green onions, onions, carrots, peppers, etc.)
- ¾ cup all-purpose flour
- ¼ teaspoon salt
- 2 tablespoons oil, divided

Instructions

STEP 1: Combine soy sauce, vinegar and a splash of water in a small bowl. Set aside.

STEP 2: In a medium bowl, mix the vegetables, flour, salt and a half cup of water until the vegetables are evenly coated.

STEP 3: In a medium pan, heat 2 teaspoons of oil over medium heat. Add one third of the batter and spread it thin, pressing down with a spatula. Cook 4-5 minutes per side or until golden brown and crispy. Repeat with remaining oil and mixture.

STEP 4: Serve the pancakes warm with the soy sauce mixture.



- **Reduce Food Waste:** Add any leftover veggies into your next soup, stew or salad.
- **Shopping Tip:** Short on time? Pre-shredded vegetables like carrots will work!



Per Serving: 240 Calories | 34g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 10g Fat (0.5g Sat Fat) | 5g Protein | 420mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Yachaejeon (panqueque de verduras coreano)

Porciones: 3 (1 panqueque cada uno)

Dieta: vegana y vegetariana

Ingredientes

- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- ½ cucharada de vinagre
- 2 ½ tazas de verduras a elección, cortadas en láminas finas o ralladas (calabacín, repollo, cebollas de verdeo, cebolla, zanahoria, pimientos, etc.)
- ¾ taza de harina para todo uso
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite, divididas

Instrucciones

PASO 1: Combine la salsa de soja, el vinagre y un chorrito de agua en un bol pequeño. Reserve.

PASO 2: En un bol mediano, coloque las verduras, la harina, la sal y media taza de agua, y mezcle hasta que las verduras queden bien cubiertas.

PASO 3: En una sartén mediana, caliente 2 cucharaditas de aceite a fuego medio. Agregue un tercio de la mezcla y extiéndala en una capa fina, presionando con una espátula. Cocine durante 4 a 5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crocantes. Repita con el resto del aceite y la mezcla.

PASO 4: Sirva los panqueques calientes con la preparación de salsa de soja.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Agregue cualquier verdura sobrante a su próxima sopa, guiso o ensalada.
- **Consejos de compras:** ¿Tiene poco tiempo? ¡Las verduras ya ralladas, como la zanahoria, funcionan perfectamente!



Por porción: 240 calorías | 34g carbohidratos | 5g azúcar | 2g fibra | 10g grasa (0.5g grasa saturada) | 5g proteína | 420mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes