



Yachaejeon (Korean Vegetable Pancake)

Prep time: 15 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 2 wedges

Cost: \$3.56 per recipe, \$0.59 per serving

Ingredients

3 cups raw vegetables, shredded or thinly sliced (such as broccoli, cauliflower, potatoes, mushrooms, bell pepper, green cabbage, onion, zucchini, scallions, carrots, kale)

1½ cups all purpose flour or whole wheat flour

2 teaspoons baking powder

¼ cup cornstarch

1 teaspoon garlic powder

½ teaspoon black pepper

½ teaspoon salt

1 cup cold water

2 tablespoons vegetable oil

Directions

- 1) Add all vegetables to a bowl, mix until combined, and set aside.
- 2) In another bowl, combine flour, baking powder, cornstarch, garlic powder, black pepper, and salt. Whisk until well-blended.
- 3) Add cold water to flour mixture and whisk until batter is smooth. Add batter to vegetables and stir until combined.
- 4) In a large saute pan over medium-high heat, add 1 tablespoon of oil. Once hot, add ½ of vegetable batter and spread evenly in the pan.
- 5) Cook until golden brown and crispy, about 4 minutes. Flip pancake, and cook another 4 minutes.
- 6) Remove from skillet, set aside, and repeat with remaining oil and vegetable mixture.
- 7) Cut pancakes into 6 even wedges and serve as is or with

SNAP-Ed's Sweet Heat Korean Marinade as a dipping sauce.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 2 wedges

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 410mg 18%

Total Carbohydrate 34g 12%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 220mg 15%

Iron 1.9mg 10%

Potassium 200mg 4%

Vitamin A 180mcg 20%

Vitamin C 15mg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

This recipe is a great way to use up any vegetables that are available in your fridge or garden. Explore the different flavor combinations!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Yachaejeon (Panqueque Coreano de Verduras)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 2 trozos

Costo: \$3.56 por receta, \$0.59 por porción

Ingredientes

- 3 tazas verduras crudas, ralladas o en rodajas finas (como brócoli, coliflor, papas, champiñones, pimiento morrón, repollo verde, cebolla, calabacín, cebolletas, zanahorias, col rizada)
- 1½ tazas harina para todo uso o harina integral
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ¼ taza maicena
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita sal
- 1 taza agua fría
- 2 cucharadas aceite vegetal

Preparación

- 1) Agregue todas las verduras a un tazón, mezcle hasta que se combinen y reserve.
- 2) En otro tazón, combine la harina, el polvo para hornear, la maicena, el ajo en polvo, la pimienta negra y la sal. Bata hasta que esté bien mezclado.
- 3) Agregue agua fría a la mezcla de harina y bata hasta que la masa esté suave. Agregue la masa a las verduras y revuelva hasta que se combinen.
- 4) En una sartén grande a fuego medio-alto, agregue 1 cucharada de aceite. Una vez caliente, agregue la mitad de la masa de verduras y extienda uniformemente en el sartén.
- 5) Cocine hasta que esté dorado y crujiente, aproximadamente 4 minutos. Voltee el panqueque y cocine otros 4 minutos.
- 6) Retire del sartén, deje a un lado, y repita con el resto del aceite y la mezcla de verduras.
- 7) Corte los panqueques en 6 trozos iguales y sívalos tal cual o con **la marinada coreana Dulce y Picante de SNAP-Ed** como salsa para mojar.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 wedges
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 220mg	15%
Iron 1.9mg	10%
Potassium 200mg	4%
Vitamin A 180mcg	20%
Vitamin C 15mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Esta receta es una excelente manera de consumir cualquier verdura que esté disponible en su refrigerador o jardín. ¡Explore las diferentes combinaciones de sabores!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Yachaejeon

(Panqueca de Vegetais Coreana)

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 2 fatias

Custo: \$3.56 por receita, \$0.59 por porção

Ingredientes

- 3 copos de vegetais crus, ralados ou em fatias finas (como brócolis, couve-flor, batata, cogumelos, pimentão, repolho verde, cebola, abobrinha, cebolinha, cenoura, couve frisada)
- 1½ copos de farinha de trigo branca ou integral
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ¼ copo de amido de milho
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de sal
- 1 copo de água gelada
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal

Modo de Preparo

- 1) Adicione todos os vegetais a uma tigela, misture até incorporar e reserve.
- 2) Em outra tigela, misture a farinha, o fermento, o amido de milho, o alho em pó, a pimenta-do-reino e o sal. Bata até ficar bem misturado.
- 3) Adicione a água fria à mistura de farinha e bata até a massa ficar homogênea. Adicione a massa aos vegetais e mexa até incorporar.
- 4) Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, adicione 1 colher de sopa de óleo. Quando estiver bem quente, adicione metade da massa com vegetais e espalhe uniformemente na panela.
- 5) Cozinhe até dourar e fazer casquinha, cerca de 4 minutos. Vire a panqueca e cozinhe por mais 4 minutos.
- 6) Retire da frigideira, reserve e repita com o restante do óleo e da massa com vegetais.
- 7) Corte cada panqueca em 6 fatias iguais e sirva pura ou com a **Marinada Coreana Picante e Doce do SNAP-Ed** como molho.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 2 wedges

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 410mg 18%

Total Carbohydrate 34g 12%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 220mg 15%

Iron 1.9mg 10%

Potassium 200mg 4%

Vitamin A 180mcg 20%

Vitamin C 15mg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Esta receita é uma ótima maneira de aproveitar quaisquer vegetais que estão disponíveis na sua geladeira ou horta. Explore as diferentes combinações de sabores!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.