



Zucchini Fritters

Prep time: 10 minutes

Cook time: 6 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 5 fritters

Cost: \$4.00 per recipe, \$1.00 per serving

Ingredients

- 1 pound zucchini (about 2 medium)
- 1 tablespoon fresh lemon zest*
- 2 tablespoons finely chopped fresh parsley
- 1 clove garlic, minced
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 large eggs, lightly beaten
- ½ cup all-purpose flour
- 2 tablespoons olive oil

Directions

- 1) Wash zucchini and grate into a medium bowl (a hand grater works well).
- 2) Add lemon zest, chopped parsley, garlic, salt, black pepper, and eggs. Mix well to combine. Slowly add flour, stirring so no lumps form.
- 3) Heat 2 tablespoons olive oil in a nonstick skillet over medium heat. Carefully drop 2 tablespoons zucchini mixture into the pan. Repeat, spacing fritters a few inches apart.
- 4) Cook fritters until golden brown on both sides, about 2 to 3 minutes each side.
- 5) Serve hot.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	5 fritters
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 39mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 325mg	6%
Vitamin C 22mg	25%

*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.

*Zest is a food ingredient that you get by scraping the outer skin of unwaxed citrus fruits such as lemon, orange, citron, and lime. A zester or fine grater is needed to do this. It is used to add flavor to foods.

\$\$ Money-Saving Tip: Store brand olive oil costs less than the name brand.

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.



Tortitas de Calabacín

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 5 tortitas

Costo: \$4.00 por receta, \$1.00 por porción

Ingredientes

- 1 libra calabacín (2 medianas)
- 1 cucharada ralladura de limón*
- 2 cucharadas perejil fresco picado
- 1 diente de ajo, picado finamente
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2 huevos grandes, batidos ligeramente
- ½ taza harina de todo uso
- 2 cucharadas aceite de oliva

Preparación

- 1) Lave los calabacines y rállelos dentro de un tazón mediano (un rallador de mano sirve muy bien).
- 2) Agregue la ralladura de limón, el perejil, el ajo, la sal, la pimienta y los huevos. Mezcle bien. Añada la harina, poco a poco, para que no se haga grumoso.
- 3) Caliente las 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén antiadherente mediano sobre fuego medio. Con cuidado, forme 2 cucharadas de la mezcla y póngalas en el sartén. Repita, dejando un espacio entre cada tortita.
- 4) Cocine las tortitas hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente de 2 a 3 minutos por cada lado.
- 5) Sirva caliente.

*La ralladura es un ingrediente alimenticio que se obtiene raspando la cáscara de las frutas cítricas sin encerar como el limón, la naranja, citrón y lima. Se necesita un zester o rallador fino para hacer esto. Se usa para agregar sabor a los alimentos.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	5 fritters
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 39mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 325mg	6%
Vitamin C 22mg	25%

*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:
El aceite de oliva de marca de la tienda cuesta menos que las marcas conocidas.

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.



Pataniscas de Abobrinha

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 6 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 5 pataniscas

Custo: \$4.00 por receita, \$1.00 por porção

Ingredientes

- 1 libra de abobrinha (cerca de 2 médias)
- 1 colher de sopa de raspas de limão*
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 dente de alho picado
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 ovos grandes, levemente batidos
- ½ copo de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo

- 1) Lave as abobrinhas e rale (um ralador manual funciona bem). Esprema a abobrinha ralada para remover o excesso de líquido. Descarte o líquido.
- 2) Em uma tigela média, adicione a abobrinha ralada, as raspas de limão, a salsa picada, o alho, o sal, a pimenta-do-reino e os ovos. Misture bem. Adicione a farinha aos poucos, mexendo para que não formem grumos.
- 3) Aqueça 2 colheres de sopa de azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Com cuidado, coloque 2 colheres de sopa da mistura de abobrinha na frigideira. Repita, espaçando os bolinhos com alguns centímetros de distância.
- 4) Cozinhe as pataniscas até dourar dos dois lados, cerca de 2 a 3 minutos de cada lado.
- 5) Sirva quente.

*As raspas são um ingrediente alimentar que você obtém raspando a casca de frutas cítricas sem cera, como limão, laranja, cidra e lima. Um raspador ou ralador fino é necessário para fazer isso. É usado para dar sabor aos alimentos.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 5 fritters

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 95mg 32%

Sodium 340mg 15%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 39mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 325mg 6%

Vitamin C 22mg 25%

*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:
O azeite da marca do mercado custa menos do que os de marcas famosas.

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.