



Have fun in the kitchen — delicious recipes that include your whole family!

Recipe of the week:

Carrot and Zucchini Fritters

(Adapted from *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*)



Ingredients

- 1 large zucchini, grated (about 2 cups)
- 2 large carrots, grated (about 1 1/2 cups)
- 1/4 cup finely diced garlic scapes* or scallions
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1 cup milk, more as needed
- 1 large egg
- 1 cup flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- Oil for coating skillet

Method

1. Squeeze zucchini gently over the sink to remove most of its juice. Put in a large bowl.
2. Combine carrots, scallions or garlic scapes, milk, egg, and cilantro with zucchini, stir. Add flour, baking powder, and salt and pepper. Mix well.
3. Heat a large, flat pan over medium-high heat and add oil to lightly cover. Scoop 1/4 cup of batter in pan. Cook until the edges turn brown, about 2-3 minutes. Flip and cook another minute or two, until golden underneath.
4. Serve and enjoy!

Eat Smart food for thought

*Garlic scapes are the stems of the flower of the garlic plant—they are cut off to allow the bulb of the garlic to grow. They have the texture of green beans but the flavor of garlic and are DELICIOUS! Enjoy them cooked or fresh!



Have fun in the kitchen — delicious recipes that include your whole family!

Recipe of the week:

Carrot and Zucchini Fritters

(Adapted from *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*)



Ingredients

- 1 large zucchini, grated (about 2 cups)
- 2 large carrots, grated (about 1 1/2 cups)
- 1/4 cup finely diced garlic scapes* or scallions
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1 cup milk, more as needed
- 1 large egg
- 1 cup flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- Oil for coating skillet

Method

1. Squeeze zucchini gently over the sink to remove most of its juice. Put in a large bowl.
2. Combine carrots, scallions or garlic scapes, milk, egg, and cilantro with zucchini, stir. Add flour, baking powder, and salt and pepper. Mix well.
3. Heat a large, flat pan over medium-high heat and add oil to lightly cover. Scoop 1/4 cup of batter in pan. Cook until the edges turn brown, about 2-3 minutes. Flip and cook another minute or two, until golden underneath.
4. Serve and enjoy!

Eat Smart food for thought

*Garlic scapes are the stems of the flower of the garlic plant—they are cut off to allow the bulb of the garlic to grow. They have the texture of green beans but the flavor of garlic and are DELICIOUS! Enjoy them cooked or fresh!





The Children's Aid Society

Go!Healthy Serie de recetas frescas

Eat Smart New York

¡Diviértase en la cocina — recetas deliciosas que incluyen a toda su familia!

Receta de la semana:

Tortitas de Calabacín y Zanahoria

(adaptada de *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*)



Ingredientes

- 1 calabacín grande, rallado (aproximadamente 2 tazas)
- 2 zanahorias grandes, ralladas (aproximadamente 1 1/2 tazas)
- 1/4 de taza de garlic scapes* (ajo porrino) picado o cebollas chinas
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 taza de leche, o más si es necesario
- 1 huevo grande
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Aceite para recubrir la sartén

Método

1. Exprima gentilmente el calabacín en el fregadero y remueva la mayor parte del líquido. Ponga el contenido en un tazón grande.
2. Combine zanahorias, cebollas chinas o garlic scapes, leche, huevo, y cilantro con el calabacín y revuelva. Agregue la harina, el polvo de hornear, sal y pimienta. Mezcle bien.
3. Caliente una sartén grande y plana a fuego medio-alto, añada aceite cubriendo la superficie de la sartén ligeramente. Agregue un 1/4 de taza de la mezcla en la sartén. Cocine hasta que los bordes queden dorados, unos 2-3 minutos. Voltee y cocine durante uno o dos minutos más, hasta que se dore por debajo.
4. ¡Sirva y disfrute!

¡Coma genialmente: Alimente su mente!

*Garlic scapes (ajo porrino) son los tallos de la flor de la planta de ajo que se cortan para permitir que el bulbo del ajo crezca. Tienen la textura de los ejotes pero con el sabor del ajo y son ¡DELICIOSOS! Disfrútelos cocinados o frescos.



The Children's Aid Society

Go!Healthy Serie de recetas frescas

Eat Smart New York

¡Diviértase en la cocina — recetas deliciosas que incluyen a toda su familia!

Receta de la semana:

Tortitas de Calabacín y Zanahoria

(adaptada de *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*)



Ingredientes

- 1 calabacín grande, rallado (aproximadamente 2 tazas)
- 2 zanahorias grandes, ralladas (aproximadamente 1 1/2 tazas)
- 1/4 de taza de garlic scapes* (ajo porrino) picado o cebollas chinas
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 taza de leche, o más si es necesario
- 1 huevo grande
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Aceite para recubrir la sartén

Método

1. Exprima gentilmente el calabacín en el fregadero y remueva la mayor parte del líquido. Ponga el contenido en un tazón grande.
2. Combine zanahorias, cebollas chinas o garlic scapes, leche, huevo, y cilantro con el calabacín y revuelva. Agregue la harina, el polvo de hornear, sal y pimienta. Mezcle bien.
3. Caliente una sartén grande y plana a fuego medio-alto, añada aceite cubriendo la superficie de la sartén ligeramente. Agregue un 1/4 de taza de la mezcla en la sartén. Cocine hasta que los bordes queden dorados, unos 2-3 minutos. Voltee y cocine durante uno o dos minutos más, hasta que se dore por debajo.
4. ¡Sirva y disfrute!

¡Coma genialmente: Alimente su mente!

*Garlic scapes (ajo porrino) son los tallos de la flor de la planta de ajo que se cortan para permitir que el bulbo del ajo crezca. Tienen la textura de los ejotes pero con el sabor del ajo y son ¡DELICIOSOS! Disfrútelos cocinados o frescos.

