

Panqueques de Calabacin

Sirve: 2

Ingredientes:

- 2 tazas de calabacin rallado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 huevo
- 1 ½ cucharada de harina
- 1 cucharada de queso parmesano
- ¼ cucharadita de perejil picado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva (para la cazuela)

Instrucciones:

1. Ralle el calabacin y mezcle con los otros ingredientes excepto el aceite.
2. Forme la mezcla en rueditas.
3. Caliente el aceite en la cazuela.
4. Cocine los panqueques por acerca de 3-4 minutos por lado.
5. Remueva los panqueques y escurra el aceite en un papel toalla antes de servir.

Consejos & Datos:

- Un panqueque sabroso para servir como acompañamiento, aperitivo, bocado, o hasta almuerzo.
- El calabacin tambien es llamado Calabaza de verano.
- El calabacin es originalmente de Centro America y Mexico.

*Esta receta es adaptada de la Univerdidad de Wyoming, Cent\$ible Programa de Nutricion



Datos de Nutricion (por porcion):

Sirve: 2
Calorias: 140kcal
Grasa Total: 10g
Carbohidratos: 8g
Proteina: 6g
Fibra: 1g
Colesterol: 95mg
Sodio: 80ma

Analisis de Costo

Ingredientes	Costo de los Ingredientes	Costo de la Cantidad Necesitada por Receta
Calabacin	\$2.00	\$1.20
Cebolla	\$0.59	\$0.05
Huevo	\$1.99	\$0.16
Harina	\$2.19	\$0.03
Queso Parmesano	\$3.99	\$0.02
Perejil Picado	\$0.99	\$0.03
Ajo en Polvo	\$2.29	\$0.24
Aceite de Oliva	\$3.79	\$0.22
TOTAL	\$17.83	\$1.95
		Costo por Porcion : \$0.98