

## Febrero: remolacha y zanahoria latkes (panqueques) •

A los niños les encantará este toque de color en los latkes tradicionales que utilizan la remolacha y la zanahoria.

Tiempo de preparación: 30 minutos Rinde: 4 porciones adultos

### Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña
- 1 huevo grande
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 tazas rallado, al horno \*, remolacha pelada local de
- 2 tazas rallado , peladas de zanahoria
- 1/4 taza canola petróleo:



### llegar

Utilice un rallador de la cebolla en un tazón de parrilla. Transferencia a un paño de cocina limpio, exprima el líquido, y luego transferir la cebolla volver a los bolos. Agregar el huevo, la harina, la sal y la pimienta, y revuelva hasta que los ingredientes estén bien combinados.

Rallar la remolacha y la zanahoria en el rallador torre para alcanzar hebras largas. Añadir la remolacha rallada y la zanahoria a un tazón y mezcle hasta que estén combinados.

Heat 2 cucharadas de aceite de canola en una sartén grande en el medio. Caída de aproximadamente 1/4 taza de la mezcla en el molde para cada latke, y utilizar la parte posterior de una espátula para comprimir ligeramente.

Fry durante 2 a 3 minutos por lado o hasta que estén dorados latkes y cocidas. Colocar en una bandeja para hornear forrada con toallas de papel. Repita hasta que todos los latkes se cocinan, añadiendo 2 cucharadas de aceite restante a la sartén, según sea necesario. Servir con yogur griego natural o crema agria para la inmersión si se desea.

**\*NOTAS:** Un día antes de hacer la receta, envuelva las remolachas en papel de aluminio pesado y hornear a 375 F para aprox.45 minutos hasta casi tierna. Papel de aluminio abierta, dejar enfriar. Cola extremo cortado fuera, apretar la piel (camisa) del extremo del tallo hasta las diapositivas de remolacha fuera de su piel. Refrigerar hasta su uso.



..... ..cut aquí .....

### **INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.**

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?

(circule uno)            Sí    NO

2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?

                                  Sí    NO

3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?

                                  Sí    NO

4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?

                                  Sí    NO

5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?

                                  Sí    NO