



Panqueques con Verduras Japoneses

6 Porciones • 1 Porción = 2 Panqueques Pequeños

INGREDIENTES

- ½ repollo pequeño cortado en rodajas finas
- 4 zanahorias medianas peladas y cortadas en forma de cintas
- 5 hojas de col sin tallo y cortadas en cintas finas
- 4 cebollitas cortadas en rodajas finas en ángulo
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ taza de harina común
- 6 huevos grandes batidos ligeramente
- Aceite de cártamo para freír
- ¼ taza de ketchup
- 1 ½ cucharadas de salsa Worcestershire
- ¼ cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharadita de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 1 cucharada de miel
- 1/8 cucharadita de jengibre molido

INDICACIONES

1. En un tazón grande, mezcle el repollo, las zanahorias, la col, las cebollitas y la sal. Revuelva para mezclar. Agregue la harina y mezcle nuevamente para que la harina cubra todas las verduras. Agregue los huevos y mezcle bien.
2. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Cubra el fondo con aceite y deje calentar.
3. Coloque ¼ taza de la mezcla de verduras en la sartén. Presione suavemente la mezcla para formar un panqueque y cocine hasta que los bordes comiencen a dorarse, durante 3 minutos aproximadamente. Espere de 30 segundos a 1 minuto para que el panqueque se cocine bien y dé vuelta el panqueque con una espátula. Cocine del otro lado hasta que los bordes estén dorados y luego nuevamente durante un minuto más (puede ver y asegurarse de que el color sea el adecuado en la parte de abajo). Retire del fuego y repita con la mezcla de verduras que queda.
4. Combine el ketchup, la salsa Worcestershire, la mostaza, el vinagre, la salsa de soja, la miel y el jengibre en una cacerola; y deje cocer a fuego lento de 3 a 5 minutos, hasta que la preparación esté uniforme y espesa.
5. Sirva los panqueques con la salsa.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO
BOTANICAL GARDEN

© Culinary Health Education for Families

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 2 small pancakes

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 8%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 165mg 55%

Sodium 720mg 31%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 11g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 9g

Vitamin D 1mcg 8%

Calcium 80mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 390mg 8%

*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.