Purple Vegetable Pancakes

Makes: 4 servings

Ingredients

1 medium zucchini
1 medium beet, peeled
1 medium carrot, peeled
2 green onions
3 leaves of kale, chard, or beet greens
3 large eggs
2 tbsp reduced-sodium soy sauce
1 tsp low-sodium baking powder
4 ½ tsp canola oil, divided
2/3 cup whole wheat flour

Pineapple Dipping Sauce

1 clove garlic, peeled & minced
1 (8 oz.) can crushed pineapple in 100% juice
3 tbsp water
2 tbsp reduced-sodium soy sauce
1½ tsp cornstarch
¼ tsp ground ginger

Directions

1. Make sauce first. In a small sauce pan, combine all dipping sauce ingredients. Stir well to dissolve the cornstarch. Bring to a boil for 1 minute then remove from heat. Cover to keep warm.
2. Rinse all the vegetables. Grate the zucchini, beet, and carrot.
3. Thinly slice the green onions.
4. Remove thick stems from greens. Stack leaves together, roll into a tube, and slice thinly.
5. In a large bowl, beat eggs and stir in vegetables.
6. Add soy sauce, baking powder, and 1½ teaspoons of the oil. Stir until well mixed. Stir in the flour until just combined to make the batter.
7. In a large skillet over medium heat, heat 1 teaspoon of oil. Add about 2 tablespoons of batter to pan to make one pancake. Cook until browned on both sides, about 2-3 minutes per side.
8. Serve pancakes warm with the sauce on the side.

*Recipe adapted from Cooking Matters

PROVISO PARTNERS FOR HEALTH | LOYOLA UNIVERSITY HEALTH SYSTEM *We also treat the human spirit.®* | CHICAGO BOTANIC GARDEN | Windy City Harvest

Tortitas Morados de Verduras

Porciones: 4

Ingredientes

1 calabacín mediano
1 remolacha mediana, pelada
1 media zanahoria, peladas
2 cebolla verde
3 hojas de col, acelga, remolacha o verdes
3 huevos grandes
2 cucharadas de salsa de soja reducida de sodio
1 cucharaditas de polvo de hornear con bajo contenido de sodio
4 ½ cucharadita de aceite de canola, dividido
2/3 de taza de harina de trigo entero

Salsa De Pina

1 diente de ajo, pelado y picado
1 (8 oz.) Puede piña machacada en jugo 100%
3 cucharadas de agua
2 cucharadas de salsa de soja reducida de sodio
1 ½ cucharadita de maicena
¼ de cucharadita de jengibre de tierra

Instrucciones

1. Hacer la salsa primero. En un cazo pequeño, combine todos los ingredientes de salsa. Agite bien para disolver el almidón de maíz. Llevar a ebullición durante 1 minuto, luego retire del fuego. Cubierta para mantenerlo caliente.
2. Lavar todas las verduras. Rallar el calabacín, remolacha y zanahoria.
3. Corte finamente la cebolla verde.
4. Quitar los tallos gruesos de verdes. Apilar las hojas juntas, rollo en un tubo, y cortar finamente.
5. En un tazón grande, bata los huevos y añada las verduras.
6. Agregar la salsa de soja, el polvo para hornear y 1½ cucharadas de aceite. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Añada la harina hasta que apenas se combinaron para hacer que el bateador.
7. En una sartén grande a fuego mediano, caliente 1 cucharada de aceite. Añadir aproximadamente 2 cucharadas de la masa para pan para hacer una crepe. Cocinar hasta que se doren por ambos lados, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado.
8. Servir los panqueques calientes con la salsa en el lateral.

*Receta adaptada de asuntos de cocina

PROVISO PARTNERS FOR HEALTH | LOYOLA UNIVERSITY HEALTH SYSTEM *We also treat the human spirit.®* | CHICAGO BOTANIC GARDEN | Windy City Harvest