



Panqueques salados de calabacín

Preparación: 25 min

Tiempo de cocción: 10 min

Rinde 8-10

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 2 huevos
- $\frac{2}{3}$ taza de harina integral
- $\frac{1}{2}$ taza de queso feta desmenuzado
- 2 cebollines, pique la parte verde y blanca
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

Opcional: Yogur natural, salsa ranch o salsa de manzanas para acompañar

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Ralle el calabacín usando un rallador.
2. Ponga el calabacín rallado en un colador y colóquelo sobre un bol o en el fregadero. Presione el calabacín para que escurra la mayor cantidad de líquido posible, Remover el calabacín y repetir. Tire el líquido.
3. Rompa los huevos en un tazón grande y bátalos ligeramente.
4. Agregue el calabacín, los huevos, la harina, el queso, los cebollines, la sal y la pimienta al tazón grande. Mezcle bien.
5. Caliente una sartén a fuego medio y agregue un poco de aceite. Ponga un par de cucharadas de la mezcla de calabacín en la sartén y forme un panqueque redondo. Siga formando panqueques hasta llenar la sartén.
6. Cocine hasta que se dore, unos 3-5 minutos. Voltee los panqueques y termine de cocinarlos por el otro lado. Repita con el resto de la mezcla, añadiendo un poco más de aceite entre las tandas, según sea necesario.
7. Sirva con una porción de yogur natural, si lo desea.