

# Frittatas Tres Hermanas



**Prep:** 20 minutos    **Cocción:** 20 minutos    **Porciones:** 4

calabaza  
1/2 cebolla o cebolla de rabo cortada en cubitos  
1/2- 3/4 de taza harina o mezcla para panqueque  
1 huevo  
1 lata de maíz  
condimentos para tacos

## Opcional

1 zanahoria  
1 remolacha pequeña  
1 tallo de col verde rizada (en cubitos)  
yogurt o crema agria (cobertura)  
queso rallado



Notas del Chef: Trate de que la masa sea más gruesa que la masa de hacer panqueques, pero que aún se pueda vaciar en la sartén. Añada más harina o mezcla de panqueques si la masa queda muy líquida. La harina y el huevo actúan como aglutinante para sus frittatas. Puede agregar 1/4 de taza de queso rallado, si lo desea. Disfrute como aperitivo, encima de una ensalada o como acompañamiento. ¡Son un excelente refrigerio o comida para picar para los niños!

1. Con un rallador de queso, corte la calabaza en juliana y retire suavemente el exceso de agua ya sea con un colador, o utilizando toallas de papel.
2. Ralle las otras verduras usando el rallador de queso y mezcle con la calabaza rallada.
3. Agregue de 1/2 a 3/4 de taza de harina, o la mezcla de panqueques, y el huevo.
4. Revuelva la masa y agregue una lata de maíz escurrido, más 1 cucharadita de condimento para tacos.
5. Engrase una sartén de tamaño mediano, como para hacer panqueques, y caliente a fuego medio.
6. Usando un cucharón o 1/4 de taza de taza de medición, vierta porciones de masa en la sartén. Voltee después de 2-3 minutos por cada lado. Cocine hasta que ambos lados estén dorados y el interior esté bien cocido. Si el exterior de las frittatas se está dorando demasiado rápido, reduzca el fuego para asegurarse de que el interior se cocine completamente.
7. Repita hasta usar el resto de la masa y ¡disfrute!

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDIFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.