



air fryer latkes

A Hanukkah tradition!

2 large
russet potatoes
1 small
sweet onion
1 egg
2 tablespoons flour
1 teaspoon
baking powder
1 teaspoon salt
Pepper to taste
Cooking spray

1. Grate the potatoes and onion. Use a towel to squeeze out moisture.
2. Mix the dried potatoes and onions with egg, flour, baking powder, salt and pepper. Form into 8 patties.
3. Coat the air fryer rack with cooking spray. Place the patties on the rack. Spray the tops with cooking spray.
4. Cook at 375°F for 7 minutes. Flip the patties and cook for 7 more minutes.

Serve warm with sour cream or applesauce.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



tortitas de papa (latkes) en freidora de aire

¡Una tradición de Janucá!

2 papas grandes
de hornear
1 cebolla dulce
pequeña
1 huevo
2 cucharadas
de harina
1 cucharadita de
polvo de hornear
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto
Rociador de aceite
para cocinar

1. Rallar las papas y la cebolla. Utiliza una toalla para exprimirles la humedad.
2. Mezcla las papas secadas y las cebollas con huevos, harina, levadura en polvo, sal y pimienta. Preparar 8 hamburguesas.
3. Cubre la parrilla de la freidora de aire con un aerosol de cocinar. Coloca las hamburguesas sobre la parrilla. Rocíarlas por encima con aerosol para cocinar.
4. Hornear a 375° por 7 minutos. Voltea las hamburguesas y hornear por 7 minutos más.

Servir caliente con crema agria o puré de manzana.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.