



Ways to Use This Food Box - June 2026

It's summer time and fruit and vegetables are at their peak! And nothing says summer like a crispy corn and zucchini fritter :)

Corn & Zucchini fritters (makes 10 fritters)

Ingredients:

- ❖ 2 zucchini, grated (around 2 cups)
- ❖ 1 can corn, drained
- ❖ 1.5 - 2 cup pancake mix
- ❖ 2 garlic cloves, minced
- ❖ 2 egg, beaten
- ❖ Optional: seasoning to taste (Italian seasoning, paprika, seasoning salt, dry garlic, dry onion)

Instructions:

1. Prep the zucchini: grate the zucchini, sprinkle with salt and let them sit for 5 minutes. Using a clean towel, squeeze out the excess water.
2. Mix the ingredients: combine pancake mix, garlic, eggs, and seasonings. Fold in corn and zucchini. You might need to add more flour until reaching the consistency of pancake batter.
3. Cook on stovetop or in the oven until golden brown. **Cooktop:** heat a teaspoon of oil in a frying pan on medium; add 1/4 cup of the mixture to the pan; cook each side 4-5 minutes until golden and cooked through. **Oven:** preheat oven to 425F; scoop 1/4 cup of the batter and shape them into patties; baked for 10-12 minutes, turning halfway through.
4. Serve with your favorite sauces: tzatziki, salsa, or hot sauce.

Creative ways to use RAMEN

- ❖ **Toasted**, as a topping for a crunchy coleslaw or the avocado ranch salad mix
- ❖ **Enhanced, egg drop noodle soup**: in a saucepan, sauté 1 shredded carrot and 1 garlic clove; then add the water bringing to a boil; add the noodles, as directed; add a beaten egg to finish.
- ❖ **Creamy soup**: whisk the included seasoning packet into a raw egg yolk, add a teaspoon of mayo. Pour hot water or broth over the mixture for a rich, creamy broth that can be used by itself or add the cooked noodles.
- ❖ **Stir fry**: boil the noodles for 2 minutes. Drain completely, but do not use the seasoning packet. In a separate pan, stir-fry your choice of veggies/protein with 1 tablespoon of oil. Add the drained noodles to the pan. Season with soy sauce, and/or a peanut butter sauce, and/or hot sauce.

SALAD MIX

- ❖ **SAUTE**: cook the cabbage mix and add to your stir fry, soup, or eat as is.
- ❖ **Dressed up**: use the avocado ranch dressing as a sauce for your fritters, as a dip for raw veggies, or on top of a taco.
- ❖ **Enhance a tuna salad**: make tuna salad using the avocado dressing. A boiled egg would work wonders in there as well! Serve it on a toasted English muffin for a nice spin on a classic tuna melt.



Formas de usar esta caja de alimentos - junio 2026

¡Es verano y las frutas y verduras están en su mejor momento! Y nada dice verano como un buñuelo crujiente de maíz y calabacines :)

Buñuelos de maíz y calabacín (hace 10 buñuelos)

Ingredientes:

- ❖ 2 calabacín, rallado (alrededor de 2 tazas)
- ❖ 1 lata de maíz, escurrido
- ❖ 1.5 - 2 taza de mezcla de tortitas
- ❖ 2 dientes de ajo, picado
- ❖ 2 huevos, batido
- ❖ Opcional: condiments al gusto (condiments Italiano, pimentón, sal sazonzadora, ajo seco, cebolla seca)

Instrucciones:

1. **Prepara el calabacín:** Rallar el calabacín, espolvorear con sal y dejar reposar durante 5 minutos. Usando una toalla limpia, exprima el exceso de agua.
2. **Mezcla los ingredientes:** Combine la mezcla de panqueques, ajo, huevos y condimentos. Doble en maíz y calabacín. Es posible que tengas que agregar más harina hasta alcanzar la consistencia de la masa de panqueques.
3. **Cocina** en la estufa o en el horno hasta que esté dorado. **Cocina:** Calienta una cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio; agrega 1/4 de taza de la mezcla; cocina cada lado de 4 a 5 minutos hasta que estén dorados y bien cocidos. **Horno:** Precalienta el horno a 220 °C; toma 1/4 de taza de la masa y dales forma de hamburguesas; hornea de 10 a 12 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.
4. Sirve con tus salsas favoritas: Tzatziki, salsa o salsa picante.

Formas creativas de usar

RAMEN

- ❖ **Tostado**, como un revestimiento para una ensalada crujiente o la mezcla de ensalada rancho de aguacate
- ❖ **Mejorada, sopa de fideos con gota de huevo:** En una cacerola, saltear 1 zanahoria rallada y 1 diente de ajo; luego añadir el agua que lleva a ebullición; agregar los fideos, según las indicaciones; agregar un huevo batido para terminar.
- ❖ **Sopa cremosa:** Batir el paquete de condimentos incluido en una yema de huevo cruda, agregar una cucharadita de mayonesa. Vierta agua caliente o caldo sobre la mezcla para obtener un caldo rico y cremoso que se puede usar solo o agregue el guiño cocido.
- ❖ **Saltear:** Hierva los fideos durante 2 minutos. Escurra completamente, pero no uses el paquete de condimentos. En una sartén separada, saltear su elección de vegetales / proteínas con 1 cucharada de aceite. Añadir los fideos escurridos a la sartén. Sazone con salsa de soja, y/o una salsa de mantequilla de maní, y/o salsa picante.

MEZCLA DE ENSALADA SALTEADA

- ❖ **Salteado:** la mezcla de repollo y agrega a tu salteado, sopa o come como está.
- ❖ **Disfrazado:** Usa el aderezo de rancho de aguacate como salsa para tus buñuelos, como un chapuzón para verduras crudas o encima de un taco.
- ❖ **Mejora una ensalada de atún:** Haz ensalada de atún usando el aderezo de aguacate. ¡Un huevo cocido haría maravillas allí también! Sírvelo en un muffin inglés tostado para dar un buen giro en un derretimiento de atún clásico.