

## Pasteles de Vegetales de la Huerta

*Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.*

### Ingredientes:

1/3 taza de queso Parmesano rallado  
 1/3 taza de harina para todos los usos  
 1/2 cucharadita de polvo de hornear  
 1/4 cucharadita de hojas de eneldo (dill weed)  
 4 huevos (ó 1 taza de mezcla de sustituyente de huevo)  
 2 cucharadas de cebollín (green onion) picada con todo y tallo  
 2 cucharaditas de jugo de limón amarillo  
 1/2 cucharadita de ajo fresco picado (1/4 cucharadita si es deshidratado)  
 1 1/2 a 2 tazas de vegetales rallados (calabacín sin pelar y bien escurrido, papa, zanahoria, chile pimiento, apio, camote o ñame)  
 Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. Cocine en el micro-ondas, por poco tiempo, los vegetales “más duros” (por ejemplo, zanahoria, camote)
2. En un recipiente mediano, revuelva junto el queso, la harina, el polvo para hornear, el chile pimiento y las hojas de eneldo.
3. Ponga dentro del recipiente y bata los huevos, el cebollín, el jugo de limón y el ajo hasta que estén bien combinados. Añada y revuelva los vegetales rallados.
4. Para cada pastel o “pancake”, vierta 1/3 de taza de la mezcla en una sartén o un asador caliente y ligeramente engrasado (380° Fahrenheit si es un asador eléctrico). Cocine por ambos lados hasta que se dore. Sirva caliente así sólo o con crema agria y unas tajadas de tomate.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Consejos:** Adorne con crema agria baja en grasa y tajadas de tomate.

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 2 cakes (136g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 60		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 7g			<b>11%</b>
Saturated Fat 2.5g			<b>13%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 195mg			<b>65%</b>
<b>Sodium</b> 230mg			<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g			<b>5%</b>
Dietary Fiber 2g			<b>8%</b>
Sugars 2g			
<b>Protein</b> 10g			
Vitamin A 60%	•	Vitamin C 40%	
Calcium 15%	•	Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

**4 porciones de 2 pasteles cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>