

## UNA MEJOR SALUD SÍ ES POSIBLE

### Jardín de pastelillos vegetariano

Prepara esta rica receta para pastelillos vegetariano. Estos pueden ser hechos de manera saludable en tu propio hogar. Para comenzar solo necesitas los siguientes ingredientes...

- 1/2 taza cebolla, picada
- 1/2 taza pimiento verde
- 2 dientes de ajos, picados
- 2 rodajas pan de integral
- 1/2 taza calabacín, rallado
- 1/2 taza de zanahoria, rallada
- 1 taza de Tofu, majado
- 3 tazas de papas, majadas
- 1/4 taza perejil, picado
- 1 cucharada cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita romero, 1/2 de paprika
- 1/2 de nueces molidas
- Sal al gusto

En un sartén untando de aceite ligeramente de coco dore la cebolla, pimiento verde, ajos. En un bol desmenuzar en el pan en migas finas, agregar el calabacín en tiras, zanahorias, el tofu, papas, y perejil y demás ingredientes, mezclar bien y formar una hamburguesas delgada y hornear en una bandeja engrasada hasta que se doren por ambos lados a temperatura de 350 grados.