

Hamburguesas De Salmón

Utilizar salmón en lata es una forma estupenda y económica de comer este pescado tan saludable para el corazón. Estas empanadas de salmón son muy sencillas de hacer. Pruebe a comerlas en un panecillo, encima de una ensalada o solas con una de nuestras deliciosas acompañantes. Puede sustituir el salmón por atún en lata si lo desea, o probar una combinación de ambos.

Rinde: 9 porciones

Fuente: SNAP4CT.com recipe/Salmon Patties

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) de salmón enlatado en agua, escurrido
- 1 taza de cereales o galletas integrales, machacadas
- 2 huevos grandes ligeramente batidos
- ½ taza de leche 1%
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal

Pasos

1. Utilice un tenedor o los dedos limpios para desmenuzar el salmón hasta que quede muy fino.
2. Añada migas de cereales o galletas, huevos, leche y pimienta al salmón. Mezcle bien.
3. Forme 9 hamburguesas.
4. Caliente el aceite en un sartén.
5. A fuego medio, dore cuidadosamente ambos lados hasta que la hamburguesa esté bien cocida.



**Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!**



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	120
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Sodio:	210 mg
Carbohidratos totales:	5 g
Fibra dietética:	0 g
Proteína	14 g

Utensilios Necesarios

- Tazón para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras
- Tenedor
- Sartén
- Espátula