

# Tortas De Salmón Con Salsa De Mango Y Pepino

Las crujientes tortas de salmón están llenas de ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón y con una refrescante salsa de mango rica en antioxidantes.

Rinde: 4 porciones  
 Tiempo de preparación: 30 minutos  
 Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: MiPlato: Libro de cocina súper simple

## Ingredientes

### Tortas de Salmón:

- 1 lata de 15 oz de salmón, sin piel ni espinas
- 1/2 taza de migas de pan
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- Sal y pimienta

### Salsa De Mango Y Pepino:

- 2 mangos maduros, cortados en cubitos
- 1 pepino, sin semillas y cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1/4 taza de cilantro, picado
- Jugo de 1 lima
- 1/4 cucharadita sal

## Pasos

### Tortas de Salmón:

1. Combine el salmón, las migas de pan, el huevo, la mayonesa y 1 cucharada de aceite de oliva en un tazón grande. Condimente con sal y pimienta
2. Forme cuatro hamburguesas con el salmón y refrigere de 20 a 30 minutos. Prepare la salsa de mango y pepino mientras espera.
3. Caliente el aceite restante en una sartén a fuego medio. Agregue el salmón y cocine 5 minutos por lado, hasta que se dore y esté bien cocido.

### Salsa De Mango Y Pepino:

1. Combine los mangos, el pepino y el pimiento rojo en un tazón.
2. Agregue cilantro, lima y sal. Revuelva para combinar. Pruebe y ajuste con jugo de limón adicional o sal.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	200
Grasa Total:	12g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	170 mg
Carbohidratos totales:	22 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	5g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	4g

## Utensilios necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Peladora
- Sartén grande con tapa
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón grande para mezclar
- Tazón pequeño
- Sartén pequeña



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$15.05

Costo promedio/porción: \$3.76

Rinde: 8 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Salmón, 15 oz.



Añadir 1 al carrito  
Migas de pan



Añadir 1 al carrito  
Huevos, 1 docena



Añadir 2 al carrito  
Mangos, maduros



Añadir 1 al carrito  
Pepino



Añadir 1 al carrito  
Pimiento rojo



Añadir 1 al carrito  
Cilantro, 1 manojo



Añadir 1 al carrito  
Lima

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### Notas del chef

- Elija migas de pan integral para agregar más fibra a la comida.
- Coloque el mango verde en una bolsa de papel marrón, ciérrela y guárdela en el mostrador de la cocina para acelerar la maduración.
- Refrigere las sobras en un recipiente hermético por hasta 3 días.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.