

Tortas De Salmón

Pruebe estas tortas de salmón en un pan integral o sobre unas hojas de lechuga o ¡solas!

Rinde: 3 porciones

Porciones: 1 torta/barra (1.5 oz cocido)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: <http://teamnutrition.usda.gov>

Ingredientes

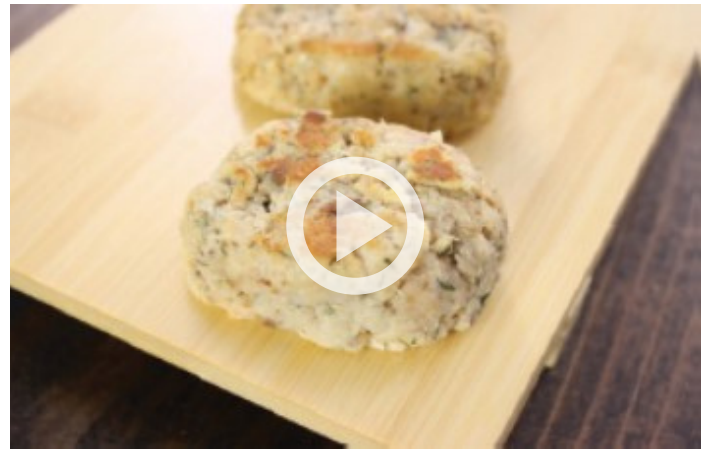
- 1 taza de salmón cocido, sin piel y sin espinas fresco, congelado o enlatado - escurrido y desmenuzado
- 1 huevo grande ligeramente batido
- 1/4 taza de cebolla fresca picada
- 1/4 taza de tomates frescos o enlatados bajos en sodio/sin sal agregada
- 3 cucharadas de cilantro fresco
- 1/2 taza de pan integral rallado
- 1 cucharadita de cebolla seca picada
- 1 cucharada de sazónador de limón y pimienta

Opcional

- 2 tazas de ensalada verde
- 1/4 taza de pimientos rojos
- 1/2 taza de remolachas frescas o enlatadas
- Panecillos integrales o pan plano integral
- Guacamole

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Colador
- Bandeja para Hornear
- Tazón Mediano
- Tenedor



Pequeños cambios, ¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Pasos

1. Lavarse las manos.
2. Precalentar el horno a 350 grados.
3. En un tazón mediano, desmenuce el salmón con un tenedor.
4. Agregue el huevo, los tomates, la cebolla, el cilantro, el pan rallado con el resto de las especias y mezcle.
5. Divida la mezcla de salmón en 3 porciones iguales (aproximadamente 3 onzas cada una).
6. Forme una torta/barra de salmón con cada porción y coloquelo en una bandeja para hornear.
7. Hornee por 15 minutos.

Opciones para servir:

1. Sirva una torta de salmón como parte de una ensalada con lechuga, tomates, pepinos y rodajas de remolachas.
2. Sirva la torta de salmón como hamburguesa usando panecillos integrales. Agregue una torta de salmón, lechuga, pepinos, remolachas y guacamole.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos para tortas de salmón en panecillos integrales: \$11.10

Costo promedio/porción: \$1.51

Costo total promedio sin aceite ni condimentos para tortas de salmón sobre ensalada verde con vegetales: \$14.46

Costo promedio/porción: \$1.92

La receta rinde: 3 porciones de 3 oz cada una

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	☐		Añadir 1 al carrito Cebolla Picada
☐		Añadir 1 al carrito Huevo	☐		Añadir 1 al carrito Tomate
☐		Añadir 1 al carrito Cebolla	☐		Añadir 1 al carrito (opcional) Panecillos integrales
☐		Añadir 1 al carrito Pan rallado	☐		Añadir 1 al carrito (opcional) Lechuga
☐		Añadir 1 al carrito Sazonador de limón y pimienta	☐		Añadir 1 al carrito (opcional) Remolachas
☐		Añadir 1 al carrito Cilantro	☐		Añadir 1 al carrito (opcional) Pimiento rojo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- Los tortas de salmón sobrantes se pueden guardar bien tapados en un recipiente en el refrigerador. Úselo dentro de 3 días.
- Refrigere la ensalada preparada y guarde en una bolsa de plástico por 3 a 5 días.

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 torta de salmón

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	82
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	51 mg
Sodio:	197 mg
Carbohidratos totales:	3 g
Fibra dietética:	0 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	11g



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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