



Hamburguesas de salmón crocantes

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 1 lata (14 onzas) de salmón, escurrido
- 2 huevos
- 1 rebanada de pan de trigo integral, cortado en pedazos pequeños
- 1 zanahoria mediana, rallada
- ¼ taza de pimiento rojo cortado fino
- 2 cebollas verdes, picadas finas
- 1 diente de ajo, picado o ½ cucharadita de polvo de ajo
- ⅓ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de condimento (pimentón, chile en polvo o eneldo)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal



Consejos Food Sense

- ¡Haga su propia hamburguesa de salmón saludable sirviéndola en un panecillo de trigo integral, con tomate, lechuga y cebollas!
- Las hamburguesas pueden congelarse por dos o tres meses antes o después de cocinar.
- Puede refrigerar las hamburguesas cocidas por hasta cuatro días.

Instrucciones

1. Lave la parte exterior de la lata. Abra el salmón, escurra y coloque en un recipiente pequeño. Quite cualquier espina y escamas del salmón; rompa en trozos con un tenedor.
2. Rompa los huevos en un recipiente grande. Bata con un tenedor. Agregue el salmón, el pan, las zanahorias, los pimientos rojos, las cebollas verdes, el ajo, la pimienta negra y los condimentos adicionales. Mezcle suavemente hasta que se combinen.
3. Forme 6 hamburguesas, de aproximadamente ½ pulgada de espesor.
4. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego moderado. Coloque las hamburguesas en el sartén y cocine, sin taparlas, durante aproximadamente 3 minutos o hasta que estén doradas. Dé vuelta las hamburguesas con una espátula y cocine por otros 3 a 4 minutos o hasta que estén doradas. Sirva de inmediato

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 hamburguesa) calorías 150; proteínas 19g; carbohidratos 4g; grasas totales 6g; grasas saturadas 1g; colesterol 115mg; fibra 1g; sodio 310mg; vitamina C 15%; vitamina A 45%; hierro 6%; calcio 6%

Adaptado y reimpreso con permiso de Iowa State University Extension Spend Smart-East Smart <http://recipes.extension.iastate.edu/2011/12/19/crispy-salmon-patties/>

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

