



EATING SMART
BEING ACTIVE

Hamburguesas de salmón



Rinde: 6 porciones (1 hamburguesa por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 a 10 minutos

Ingredientes

1 lata (14.75 onzas) de salmón*

1 cucharada de jugo de limón

Agua fría

¼ taza de apio picado (opcional)

1 cucharada de pimienta verde picado (opcional)

½ cebolla mediana picada

2 huevos grandes

⅓ taza de pan rallado o galletas desmenuzadas

2 cucharadas de harina común

⅛ cucharadita de pimienta negra

1 cucharada de aceite vegetal

Preparación

1. Lavar los vegetales frescos (si va a usar).
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Abrir la lata de salmón y escurrir el líquido en una taza para medir ingredientes líquidos. Agregar el jugo de limón y el agua fría al líquido del salmón para obtener ½ taza de líquido en total. Reservar.
4. Colocar el salmón en otro recipiente. Agregar el apio (si va a usar), el pimienta verde (si va a usar) y la cebolla.
5. Batir los huevos en otro recipiente pequeño.
6. Agregar el pan rallado o las galletas desmenuzadas, la harina, el pimienta y el líquido del salmón a la mezcla de salmón. Revolver y mezclar bien.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Fortaleza sus huesos



EATING SMART
BEING ACTIVE

7. Medir $\frac{1}{3}$ taza para medir de la mezcla de salmón. Formar hamburguesas de $\frac{1}{2}$ pulgada de espesor y colocarlas en un plato. Repetir para formar 6 hamburguesas.
8. Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano, luego agregar 3 hamburguesas.
9. Cocinar durante 2 o 3 minutos de cada lado (o hasta que estén doradas).
10. Retirar las hamburguesas de la sartén y colocarlas en un plato con papel absorbente. Cocinar las 3 hamburguesas restantes y servir inmediatamente.
11. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Usar salmón en lata con espinas para mayor aporte de calcio.

¡Sea creativo! Cubrir con salsa o pico de gallo.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Patty (115g)
Amount Per Serving	
Calories	190
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 110mg	36%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	36%
Vitamin D 14mcg	70%
Calcium 165mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 300mg	6%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Fortaleza sus huesos