



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
2 huevos grandes
¼ taza de apio picado (opcional)
1 cucharada de pimienta verde picado (opcional)
½ cebolla mediana picada
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.
7. Medir ⅓ taza para medir de la mezcla de salmón. Formar hamburguesas de ½ 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%

*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.