



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 morrón verde, picado (opcional)
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 huevos grandes
- ½ taza de pan, rallado o galletas desmenuzadas
- 2 cucharadas de harina común
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave los vegetales frescos (si va a usar).
3. Reúna, pique y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Abra la lata de salmón y escurra el líquido en una taza para medir ingredientes líquidos. Agregue el jugo de limón y el agua fría al líquido del salmón para obtener ½ taza de líquido en total. Reserve.
5. Coloque el salmón en otro recipiente. Agregue el apio, el pimienta morrón verde y la cebolla.
6. Bate los huevos en otro recipiente pequeño.
7. Agregue el pan rallado o las galletas desmenuzadas, la harina, el pimienta morrón y el líquido del salmón a la mezcla de salmón. Revuelva y mezcle bien.
8. Mida ½ taza para la mezcla de salmón. Forme hamburguesas de ½ pulgada de grueso y colóquelas en un plato. Repita para formar 6 hamburguesas.
9. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio, luego agregue 3 hamburguesas.
10. Cocine durante 2 o 3 minutos por cada lado (o hasta que estén dorados).
11. Retire las hamburguesas de la sartén y colóquelas en un plato forrado con papel absorbente. Cocine las 3 hamburguesas restantes y sirva inmediatamente.
12. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de 3 a 5 días.

*Utilice salmón enlatado con espinas para obtener más calcio.

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

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Patty (115g)
Amount Per Serving	
Calories	190
% Daily Value*	
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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Extension

