

Tortitas de Salmón

Rinde: 9 porciones

- 1 lata de salmón (15 1/2 onzas, escurrido)
- 1 taza de cereal o galletas saladas, también conocidas como galletas de soda (integrales, trituradas)
- 2 huevos (grandes, ligeramente batidos)
- 1/2 taza de leche (1%)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal



1. Use un tenedor o sus dedos limpios para desmenuzar el salmón hasta que quede muy fino.
2. Triture el cereal o las galletas en migas.
3. Agregue las migas de cereal o galleta salada, los huevos, la leche y la pimienta al salmón.
4. Mezcle bien.
5. Forme 9 tortitas.
6. Caliente el aceite en una sartén.
7. A fuego medio, dore con cuidado ambos lados hasta que la tortita esté bien cocida.

Notas
Reemplace el salmón con atún enlatado. Para divertirse, ¡haga una combinación de los dos!

Otras adiciones opcionales para las tortitas:
1/2 cucharadita de pimienta con limón, 1/4 taza de apio finamente picado, 1 cucharada de pimiento morrón finamente picado, 1/3 taza de cebolla picada y/o 4 cebollas verdes, finamente picadas.

Datos de Nutrición		
9 raciones por envase		
Tamaño por ración 1/9th (86g)		
Cantidad por ración		
Calorías		150
% Daily Value*		
Grasa Total	7g	9%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Colesterol	85mg	28%
Sodio	230mg	10%
Carbohidrato Total	8g	3%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares Totales	1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	14g	
Vitamina D	7mcg	35%
Calcio	167mg	15%
Hierro	1mg	6%
Potasio	230mg	4%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Source

Missouri Nutrition Network, Eat for Health Toolkit

Optional Additions from: ONIE Project & Colorado State University Extension

Tortitas de Salmón

Rinde: 9 porciones

- 1 lata de salmón (15 1/2 onzas, escurrido)
- 1 taza de cereal o galletas saladas, también conocidas como galletas de soda (integrales, trituradas)
- 2 huevos (grandes, ligeramente batidos)
- 1/2 taza de leche (1%)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal



1. Use un tenedor o sus dedos limpios para desmenuzar el salmón hasta que quede muy fino.
2. Triture el cereal o las galletas en migas.
3. Agregue las migas de cereal o galleta salada, los huevos, la leche y la pimienta al salmón.
4. Mezcle bien.
5. Forme 9 tortitas.
6. Caliente el aceite en una sartén.
7. A fuego medio, dore con cuidado ambos lados hasta que la tortita esté bien cocida.

Notas
Reemplace el salmón con atún enlatado. Para divertirse, ¡haga una combinación de los dos!

Otras adiciones opcionales para las tortitas:
1/2 cucharadita de pimienta con limón, 1/4 taza de apio finamente picado, 1 cucharada de pimiento morrón finamente picado, 1/3 taza de cebolla picada y/o 4 cebollas verdes, finamente picadas.

Datos de Nutrición		
9 raciones por envase		
Tamaño por ración 1/9th (86g)		
Cantidad por ración		
Calorías		150
% Daily Value*		
Grasa Total	7g	9%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Colesterol	85mg	28%
Sodio	230mg	10%
Carbohidrato Total	8g	3%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares Totales	1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	14g	
Vitamina D	7mcg	35%
Calcio	167mg	15%
Hierro	1mg	6%
Potasio	230mg	4%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Source

Missouri Nutrition Network, Eat for Health Toolkit

Optional Additions from: ONIE Project & Colorado State University Extension