

Salmon Patties

Yield : 9 portions

Ingredients

- 1 (14.5oz) can **salmon**, drained
- 1 cup **cereal** or **crackers**, whole-grain, crushed
- 2 large **eggs**, lightly beaten
- ½ cup 1% **milk**
- ¼ tsp **black pepper**
- 1 Tbs **vegetable oil**



Nutrition Information

Serving Size: 1 patty

Calories: 110
Total Fat: 5g
Saturated Fat: 1g
Protein: 12g
Sodium: 270mg
Total Carbohydrates: 5g
Added Sugar: 2g
Fiber: 1g

Instructions

1. Use a fork or clean fingers to flake salmon until very fine.
2. Add cereal or cracker crumbs, eggs, milk, and pepper to salmon. Mix thoroughly.
3. Shape into 9 patties.
4. Heat oil in a skillet. Over medium heat, carefully brown both the sides until patty is thoroughly cooked.

Tortas de Salmón

9 porciones

Ingredientes

- 1 (14.5oz) lata **salmón**
- 1 taza **cereal** o **galletitas** integrales hechas polvo
- 2 **huevos** grandes – ligeramente batidos
- ½ taza **leche** 1%
- ¼ cucharadita **pimienta**
- 1 cucharada **aceite vegetal**



Preparación

1. Utilice un tenedor o sus dedos lavados para desmenuzar el salmón en pedacitos.
2. Quiebre las galletas saladas o el cereal hasta hacerlos polvo.
3. Agregue el polvo de cereal o galleta, huevos, leche y pimienta al salmón. Mezcle muy bien.
4. Forme a 9 tortas.
5. Caliente el aceite en una sartén. En el sartén a fuego medio, dore los dos lados de las tortas de salmón hasta que esté bien cocido.

Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 torta

Calorías: 110
Graso total: 5g
Graso saturado: 1g
Proteína: 12g
Sodio: 270mg
Carbohidratos: 5g
Azúcar agregado: 2g
Fibra: 1g

