



## Tortitas de Salmón

### INGREDIENTS:

- 1 lata (15½-onzas) de salmón, drenado
- 1 taza de cereal o galletas integrales, triturados
- 2 huevos, levemente batidos
- ½ taza de leche
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal

### DIRECCIONES:

- 1. Coloque el salmón en un tazón mediano para mezclar. Use un tenedor o sus dedos limpios y desmenuce el salmón en pedazos bien finos. Remueva la piel y los huesos grandes.
- 2. Añádale al salmón las migajas de cereal o de galletas, los huevos, la leche y la pimienta. Combínelos bien.
- 3. Forme 8 tortitas.
- 4. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Cuidadosamente dore ambos lados de cada tortita hasta que queden bien cocidas.

**Sugerencias:** Reemplace el salmón por atún enlatado. ¡También puede hacer una combinación con los dos! Otros condimentos para los medallones son: ½ cucharadita de pimienta con limón, ½ taza de apio finamente cortado, 1 cucharada de pimienta en pedacitos, 1/3 taza de cebolla picada, y/o 4 cebollas verdes, finamente cortadas.

<b>Datos Nutricionales</b>	
8 porciones por envase	
<b>Tamaño de porción</b>	<b>1 tortita (86g)</b>
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>120</b>
	<b>% Valor Diario*</b>
<b>Total de Grasa</b> 6g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 75mg	<b>25%</b>
<b>Sodio</b> 260mg	<b>11%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 5g	<b>2%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Total de Azúcares 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 13g	
Vitamina D 8mcg	40%
Calcio 136mg	10%
Hierro 2mg	10%
Potasio 247mg	6%

\* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria, 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

**CALORÍAS POR GRAMOS:** Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



### IDEA PARA EL MENU

Tortitas de Salmon  
Espárragos  
Puré de papas  
Ensalada de frutas  
Pan de maíz  
Leche

### COSTO

\$2.70 por receta  
\$0.34 por porción

**Fuente:** United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking) (Photo: 123rf.com)