Hamburguesitas de salmón

Estas hamburguesas de salmón, inspiradas en una receta tradicional de Alaska, se pueden disfrutar en el desayuno, el almuerzo o la cena. ¡Pruébelas sobre pan, lechuga, huevos o acompañadas por unas papitas al estilo *hash brown* o solas!

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

los

INGREDIENTES

1 taza de salmón de Alaska, sin piel, sin hueso, enlatado, escurrido, sin escamas

1 huevo, grande, ligeramente batido

1 cucharada de leche, sin grasa (descremada)

1 cucharadita de cebolla, seca, finamente picada

½ cucharadita de eneldo, seco

½ cucharadita de condimento de pimienta con limón

3 cucharadas de migas de pan de trigo integral (alrededor de ¾ rebanada de pan)

las

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Coloque el salmón en un tazón mediano.
3. Separe los trozos de salmón con un tenedor.
4. Añada el huevo, la leche, la cebolla, el eneldo, la pimienta con limón y las migas de pan. Mezcle bien.
5. Divida la mezcla de salmón en 6 porciones iguales (aproximadamente 1¾ onzas cada una).
6. Usando cada porción, forme una hamburguesita de salmón, cerca de 1" x 2" x ½". Coloque las hamburguesitas en una bandeja para hornear.
7. Hornee durante 15 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 155 °F o más alta por al menos 15 segundos.
8. Sirva una hamburguesita (aproximadamente 1½ oz cocida).

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada hamburguesita de salmón (1½ oz cocida).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**82**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	51 mg
Sodio	**197 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**11 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 hamburguesita (aproximadamente 1½ onza cocida) proporciona 1½ onzas equivalentes de carne y ¼ onza equivalente de granos.

los CONSEJOS DEL CHEF

Opcional
Sirva con una mayonesa con limón.