

Salmon Patties

9 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **salmon**, canned in water, 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**

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.



Nutrition Information

Serving Size: 1 patty

Calories: 120
Total Fat: 5g
Saturated Fat: 1g
Protein: 14g
Sodium: 210mg
Carbohydrates: 5g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Tortas de Salmón

9 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (14.5oz) **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. Agregue el polvo de cereal o galleta, huevos, leche y pimienta al salmón. Mezcle muy bien.
3. Forme 9 tortas.
4. 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: 120
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 14g
Sodio: 210mg
Carbohidratos: 5g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g