

Salmón en Hamburguesas

6 porciones

Salmón es una excelente fuente de calcio. El calcio también los nervios, el corazón y los músculos saludables y puede ayudar a estabilizar su presión sanguínea.

- 2 huevos
- 1 $\frac{2}{3}$ tazas de migas de galletas gruesas*
- $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua y picada
- 1 lata (15 onzas) de salmón o 2 latas (5 onzas) de atún en agua, escurrido
- $\frac{2}{3}$ taza de leche baja en grasa
- $\frac{1}{2}$ taza de apio, frotado suavemente con agua corriente fría, picado (opcional)
- sal y pimienta para probar



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Rompe los huevos en un tazón grande. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos. Batir los huevos y agregar los ingredientes restantes. Mezclar bien. La mezcla estará húmeda.
3. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol antiadherente. Caliente la sartén. Deje caer la mezcla de pescado en la sartén con una taza medidora de $\frac{1}{3}$ o $\frac{1}{2}$ taza. Marrón por ambos lados.
4. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 160 °F en un termómetro para alimentos.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado hasta cuatro días en el refrigerador.

*Migas de pan seco, cereal sin dulce aplastado o harina de avena cruda pueden ser usados en lugar de migas de galleta.

Información nutricional por porción: Calorías 230, Grasa total 9g, Grasa saturada 2.5g, Colesterol 120mg, Sodio 730mg, Total de carbohidratos 17g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 2g, Proteína 19g, Calcio 20%, Hierro 10%.