

Tortas de salmón



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 9

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) salmón, en agua, escurrido
- 1 taza galletitas integrales hechas polvo
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1/2 taza de leche 1%
- 1/4 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 galleta, huevos, leche y pimienta al salmón. Mezcle muy bien.
3. Forma 9 tortitas con la mezcla.
4. Caliente el aceite en una sartén. En el sartén a fuego medio, dore ambos lados de la torta hasta que esté bien cocido.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 torta</i>	
Calorías	120
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra	0 g
Azúcares	0 g
Proteína	14 g

Fuente de receta: SNAP4CT