

HAMBURGUESA DE SALMÓN



INGREDIENTES Rinde: 10 | Porción: 1 hamburguesa



**salmón enlatado
sin sal**

1 lata de 16
onzas



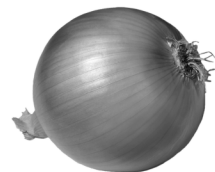
**frijoles judías enlatadas
baja en sodio**

1 lata de 15
onzas



apio

1/4 taza,
picadito



cebolla

1/3 taza,
picadita



jugo de limón

2 cucharadas



pan rallado

1 taza



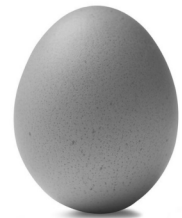
mostaza dijon

1 cucharada



mayonesa baja en grasa

3 cucharadas



huevo

1 huevo grande

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PRECALIENTE EL HORNO



Precaliente el horno a 350°F. Coloque papel de pergamino sobre una bandeja de hornear o rocíe con aceite en aerosol. Ponga a un lado.

2. PREPARE EL SALMÓN & FRIJOL



Escurre el salmón y los frijoles. Enjuague los frijoles.

3. COMBINE TODOS LOS INGREDIENTES



Combine todos los ingredientes, rompiendo los frijoles a medida que los mezcle. Mezcle bien.

4. FORME LAS HAMBURGUESAS



Use una taza de medir de 1/4 de taza y forme la hamburguesa

5. HORNÉE



Hornee 10 a 15 minutos o hasta que esté completamente cocido y crujiente

INFORMACIÓN NUTRITIVA

Calorías: 160	Carbohidratos Total: 18g	Proteína: 15g
Grasa Total: 2.5g	Fibra Dietética: 3g	Sodio: 280mg

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.