

# HAMBURGUESAS DE SALMÓN



**INGREDIENTES** Porciones: 12 | Tamaño de la porción: 1 hamburguesa



**Salmón enlatado sin sal**

1 lata - 14.75 oz



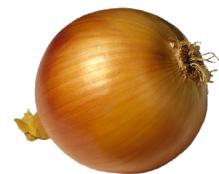
**Frijoles blancos enlatados bajos en sodio**

1 lata - 15 oz



**Apio**

¼ taza, picado



**Cebolla**

1/3 taza, picada



**Jugo de limón**

2 cucharadas



**Pan rallado**

1.5 taza



**Mostaza de Dijon**

5 cucharaditas



**Mayonesa baja en grasa**

4 cucharadas



**Huevo**

1 huevo grande

# INSTRUCCIONES

## 1. PRECALENTAR EL HORNO



Precaliente el horno a 350°F. Coloque papel encerado en una bandeja para hornear o rocíe con aceite. Pongala a un lado.

## 3. COMBINAR TODOS LOS INGREDIENTES



Combine todos los ingredientes, tratando de aplastar los frijoles mientras revuelve. Mezcle bien.

## 5. HORNEAR



Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que estén completamente cocidas y crujientes.

## 2. PREPARAR EL SALMÓN Y LOS FRIJOLES



Escurre el salmón y los frijoles. Enjuague los frijoles.

## 4. FORMAR LAS HAMBURGUESAS



Usando una taza medidora de  $\frac{1}{4}$  de taza como cuchara, forme hamburguesas con la mezcla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 158	Carbohidratos totales: 17g	Proteína: 14g
Grasas totales: 3.9g	Fibra dietética: 3g	Sodio: 238mg

# HAMBURGUESAS DE SALMÓN



## INGREDIENTES

Porciones: 10 | Tamaño de la porción: 1 hamburguesa



**Salmón enlatado sin sal**

1 lata - 16 oz



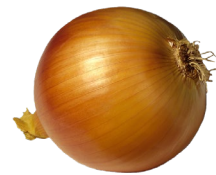
**Frijoles blancos enlatados bajos en sodio**

1 lata - 15 oz



**Apio**

¼ taza, picado



**Cebolla**

1/3 taza, picada



**Jugo de limón**

2 cucharadas



**Pan rallado**

1 taza



**Mostaza de Dijon**

1 cucharada



**Mayonesa baja en grasa**

3 cucharadas



**Huevo**

1 huevo grande