



Hamburguesas de salmón

Porciones: 5 | Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo total: 27 minutos

Equipamiento: Tazón mediano, sartén grande

Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 lata de 14.75 onzas de salmón, escurrido (con piel y huesos o sin ellos)
- 1 rebanada de pan de trigo integral, desmenuzada en trozos pequeños
- 1 cucharada de mayonesa reducida en calorías
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 tallo de apio mediano, picado
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva O de aceite vegetal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. En un tazón mediano, desmenuce el salmón. Si el salmón en lata tiene espinas, aplástelas con un tenedor hasta obtener una consistencia suave. Retire la piel del salmón si lo desea.
3. Agregue el pan desmenuzado, la mayonesa reducida en calorías, el jugo de limón, los huevos, el apio, la zanahoria y la cebolla al tazón; y mezcle bien.
4. Presione con firmeza alrededor de 1/2 taza de la mezcla en una hamburguesa de 1 pulgada de espesor; y haga 5 hamburguesas. Coloque en el plato.
5. Cubra una sartén grande con aceite y caliente a fuego medio.
6. Coloque las hamburguesas en una sartén y cocine hasta que estén doradas, durante aproximadamente 5 a 7 minutos de cada lado.

Información nutricional:

Calorías 170
Grasas totales 7g
Sodio 340mg
Carbohidratos totales 7g
Proteína 18g