



# Canned Salmon Patties

Servings: 4  
Total cost: \$8.40

## INGREDIENTS

- 1 (15 ounce) can salmon, drained
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 eggs or egg substitute
- 1 teaspoon black pepper
- 4 garlic cloves, minced, or ½ teaspoon garlic powder
- Juice of 1 lemon, or 3 teaspoons lemon juice concentrate
- 1 tablespoon oil



**STEP 1:** Mix all ingredients (except oil) together in a bowl using a fork.



**STEP 2:** Once combined, divide mixture into 4 burgers.



**STEP 3:** Heat oil in a pan over medium heat.



**STEP 4:** Place burgers in pan, fry burgers until golden brown on each side.

### Serve...

- As a burger on a whole wheat English muffin and add toppings like lettuce, tomato and onions.
- Over salad greens with CAFB dressing recipe.
- With CAFB citrus slaw recipe.

**Watch Your Sodium** Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

**228 Calories | 2g Carbs | 0g Sugar | 0g Fiber | 12g Fat (2g Sat Fat) | 25g Protein | 645 mg Sodium per serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Hamburguesa de Salmon en Lata

Porciones: 4  
Costo Total: \$8.40

## INGREDIENTES

- 1 lata de salmón (15 onzas) escurrido
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 huevos o sustituto del huevo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 4 dientes de ajo picados o ½ cucharadita de ajo en polvo
- Jugo de medio limón o 3 cucharaditas de jugo de limón concentrado
- 1 cucharada de aceite de oliva



**Paso 1:** Mezcle todos los ingredientes (excepto el aceite de oliva) en un bol (con un tenedor).



**Paso 2:** Una vez mezclados, divida la mezcla en cuatro hamburguesas.



**Paso 3:** Caliente el aceite de cocina en una sartén a fuego medio.



**Paso 4:** Coloque las hamburguesas en la sartén, fría las hamburguesas hasta que estén doradas de ambos lados

### Sirva...

- Como hamburguesa en un panecillo inglés de trigo integral y agregue ingredientes tales como lechuga, tomate y cebollas.
- Sobre una ensalada de verduras de hoja con la receta de aderezo de CAFB.
- Con la receta de ensalada de repollo cítrica de CAFB.

**Cuidado Con el Sodio** Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

**228 Calorias | 2g Carbs | 0g Azucar | 0g Fibra | 12g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 25g Proteina | 645 mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)