

Canned Salmon Patties

Servings: 4

Ingredients

- 1 (15 ounce) can salmon, no salt added, drained
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 eggs
- ¼ cup breadcrumbs
- 1 teaspoon black pepper
- 4 garlic cloves, minced or ½ teaspoon garlic powder
- Juice of 1 lemon or 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon oil

Instructions

STEP 1: Combine all ingredients (except oil) in a large bowl and mix thoroughly with a fork.

STEP 2: Divide mixture into 4 equal portions. Use your hands to shape each portion into a patty.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium heat. Place patties in the pan and fry until golden brown on both sides, about 3 to 4 minutes per side. Serve warm.



- **Try this!** Serve as a burger on a whole wheat bun and add toppings like lettuce, tomatoes and onions, or over salad greens with CAFB's vinaigrette dressing recipe or with CAFB's citrus slaw recipe.
- **Shopping Tip:** Keep cans of salmon in your pantry for quick, nutritious, budget-friendly meals.



Per Serving: 280 Calories | 7g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 12g Fat (2.5g Sat Fat) | 31g Protein | 360mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Empanadas de salmón enlatadas

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de salmón, sin sal agregada, escurrido
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 huevos
- ¼ taza de pan rallado
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 4 dientes de ajo picados o ½ cucharadita de ajo en polvo
- Jugo de 1 limón o 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite

Instrucciones

PASO 1: Combine todos los ingredientes (excepto el aceite) en un tazón grande y mezcle bien con un tenedor.

PASO 2: Divide la mezcla en 4 porciones iguales. Usa tus manos para darle forma de hamburguesa a cada porción.

PASO 3: Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Coloca las hamburguesas en la sartén y fríelas hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente de 3 a 4 minutos por cada lado. Sirve tibias.



- **¡Prueba esto!** Sírvelo como hamburguesa en un pan integral y agrega aderezos como lechuga, tomates y cebollas, o sobre ensalada verde con la receta de aderezo vinagreta de CAFB o con la receta de ensalada de col cítrica de CAFB.
- **Consejo de compras:** ten latas de salmón en tu despensa para preparar comidas rápidas, nutritivas y económicas.



Por porción: 280 calorías | 7 g de carbohidratos | 1 g de azúcar | 1 g de fibra | 12 g de grasa (2,5 g de grasa saturada) | 31 g de proteína | 360 mg de sodio
Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes