Enganchado en Palitos de Salmón

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 lata de salmón rosado drenado (14.75 onzas)

16 galletas saladas machacadas (alrededor de 1/2 taza)

1 huevo

1 cucharada aceite vegetal

Aceite en aerosol

Preparación

1. En un recipiente grande, combine el salmón, migajas de galleta y el huevo.

2. Divida la mezcla en 8 bolitas y extiéndalas en forma de palitos de 4 pulgadas de largo.

3. Rocíe una sartén con aceite en aerosol. Agregue aceite y caliente la sartén a fuego medio durante 1 ó 2 minutos. Agregue los palitos de pescado y cocine durante 3 minutos o hasta dorarlas ligeramente.

4. Deles vuelta y cocínelos por unos 3 minutos o hasta que esten dorados.

Notas: El salmón rosado enlatado contiene huesos suaves que son una gran fuente de calcio. Quite los huesos grandes y duros y luego machaque los huesos más delgados y frágiles con un tenedor. Una vez cocinado el pescado, no se notarán los huesitos machacados. El salmón rosado tiene muchísimo omega-3 – algo “bueno”

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**120**
Grasa total	**7 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	55 mg
Sodio	**300 mg**
Total de Carbohidrato	**5 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**11 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

para el corazón por lo que es una buena idea “engancharse” al salmón.

Lavándose las manos con agua y jugo de limón le ayudarán a eliminar el olor a pescado de las manos.

Origen: Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin’