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
Proteínas	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’