

# Pastelitos de Salmón

Rinde 9 porciones

## Ingredientes

1 lata	salmón drenado (15 1/2 onzas)
1 taza	cereal o galletitas integrales hechas polvo
2	huevos grandes – ligeramente batidos
1/2 taza	leche 1% en grasa
1/8 cucharadita	pimienta
1 cucharada	aceite vegetal

## Instrucciones

1. Utilice un tenedor o sus dedos lavados para quitar la carne en pedacitos.
2. Rompa las galletas saladas o el cereal hasta hacerlos polvo.
3. Agregue las polvo de cereal o galleta salada, huevos, leche y pimienta al salmón.
4. Mezcle muy bien.
5. De forma a 9 pastelitos.
6. Caliente el aceite en una sartén.
7. En el sartén a fuego medio, dore los dos lados del pastelito de salmón hasta que esté bien cocido.

Nota: Sustituya el salmón con atún enlatado. Para hacer más divertido la comida, combine el salmón y el atún.

## Precio

Por receta: \$5.34  
Por servido: \$0.59

## Fuente

Missouri Nutrition Network, Eat for Health Toolkit

<b>Datos de Nutrición</b>		
Tamaño por Ración 1/9 de receta (77g)		
Raciones por Envase 9		
Cantidad por Ración		
<b>Calorías</b> 110	<b>Calorías de Grasa</b> 40	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 4.5g	<b>7%</b>	
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>	
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol</b> 20mg	<b>7%</b>	
<b>Sodio</b> 270mg	<b>11%</b>	
<b>Carbohidrato Total</b> 5g	<b>2%</b>	
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>	
Azúcares 1g		
<b>Proteínas</b> 12g		
Vitamina A 2%	Vitamina C 0%	
Calcio 15%	Hierro 2%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Proteína 4