

Pan de Salmón

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 8

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 lata de salmón (de aproximadamente 15 onzas)

4 rebanadas medianas de pan

1 huevo

$\frac{2}{3}$ T leche en polvo descremada

$\frac{1}{4}$ cebolla roja mediana picada

$\frac{1}{4}$ cda sal

$\frac{1}{4}$ cda pimienta

Aceite en aerosol



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 325°F.
3. Desmenuce el pan en trozos pequeños.
4. Escorra el salmón. Reserve $\frac{1}{4}$ taza del líquido en un bol grande.
5. Agregue el huevo, la leche en polvo, cebolla, sal, pimienta y el pan al bol con el líquido del salmón. Mezcle bien.
6. Maje el salmón con una cucharada.
7. Agregue el salmón al bol. Mezcle bien.
8. Engrase un molde para horno con forma de pan.
9. Coloque la mezcla en el molde.
10. Hornee por 30 minutos.
11. Corte en 8 rebanadas.
12. Sirva caliente y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada

Cantidad por Ración

Calories 150	Calorías de Grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa Total 4 g	6%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0.2 g	
Colesterol 55 mg	18%
Sodio 400 mg	7%
Carbohidrato Total 11 g	4%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 6 g	
Proteína 16 g	
Vitamin D 2%	
Calcium 25%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=2.5

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station