

# Eat Smart • Move More

## Medallones de Salmón

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 20 minutos



### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola
- 15 onzas de salmón en lata
- 1 pimiento, cortado en dados
- 1 taza de pan integral rallado
- 2 huevos, batidos
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida

### Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 serving (107.28g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>210</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 90mg	<b>30%</b>
<b>Sodium</b> 400mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 1g	
Includes g of Added Sugars	
<b>Protein</b> 18g	
Vitamin D 8mcg	<b>40%</b>
Calcium 95mg	<b>8%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 246mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Consejos Rápidos

- ▶ Pruebe utilizar avena o galletitas integrales en vez de pan integral rallado.
- ▶ ¿No tiene pan rallado? ¡Haga su propio pan rallado utilizando pan duro!
- ▶ El pan rallado condimentado tiene más sal.

### Follow us | Like us



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

**Virginia Cooperative Extension**  
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

### Preparación

- Calentar el aceite en la plancha con el calor en mediano.
- Mientras se calienta el aceite, agregar el salmón a un bol para mezclar. Utilice un tenedor para desmenuzar el salmón en trozos muy pequeños.
- Agregue el pimiento, el pan rallado, los huevos, la cebolla en polvo y la pimienta negra molida al bol y combinar con el salmón.
- Mezclar todo y formar los medallones.
- Colocar los medallones en una sartén y cocinar hasta que ambos lados estén dorados, aproximadamente 5 minutos en cada lado.

(Receta adaptada de SNAP-Ed Connection Recipe Finder, listada en: <https://whatscooking.fns.usda.gov/>)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)