

**SPENDSMART  
EATSMART**

# CROQUETAS CRUJIENTES DE SALMÓN

Porciones: 6 | Tamaño de porción: 1 croquet | Costo por porción: \$.52

## INGREDIENTES

- 1 lata (de 14.75 onzas) de salmón escurrido
- 1 huevo
- 1 rodaja de pan de trigo integral rallado o 5 galletas saladas trituradas
- 3 cebollas verdes, con el tallo, o 1/3 taza de cebolla, picadas fino (alrededor de 1/3 cebolla mediana)
- 1 diente de ajo mediano picado o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- ½ cucharadita de condimento (páprika, chile en polvo o eneldo)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal

## INSTRUCCIONES

1. Sáquele las espinas y la piel al salmón y pártalo en trozos grandes con un tenedor.
2. En un tazón grande, bata un huevo. Agregue el salmón, el pan o las galletas, las cebollas verdes, el ajo, la pimienta y el resto del condimento. Mezcle suavemente.
3. Arme 6 croquetas de ½ pulgada de espesor.
4. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Fría las croquetas en el aceite caliente, con el sartén destapado, durante 3 minutos. Deles vuelta con una espátula y cocínelas otros 3 o 4 minutos a 145° F.
5. Servir enseguida. Prepare unos buenos sándwiches con pan de trigo integral, tomate, lechuga y cebolla.

## CONSEJOS DE COCINA

- Una taza y media de salmón en lata con espinas contiene casi la misma cantidad de calcio que un vaso de leche.
- Evite pasar las croquetas de un recipiente a otro para que no se partan.
- Puede congelar las croquetas durante 2 o 3 meses antes o después de cocinarlas.
- También puede guardar las croquetas que le sobren en el refrigerador hasta 4 días (tenga en cuenta que no quedarán tan crujientes).

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración 1 porción	
Cantidad por Ración	
Calorías 140	Calorías de Grasa 50
% Valores Diarios*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 90mg	30%
Sodio 310mg	13%
Carbohidrato Total 3g	1%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 1g	
Proteínas 18g	
Vitamina A 2%	Calcio 20%
Vitamina C 2%	Hierro 6%

**Adicional/más recetas a [www.extension.iastate.edu/foodsavings](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings)**

## IOWA STATE UNIVERSITY Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.