



# Tortitas de Salmón

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Costo por porción:** \$0.64

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tazas y cucharas de medir
- Abrelatas
- Cuchara mezcladora
- Espátula
- Tabla de cortar y el cuchillo
- 3 Tazón de mezcla
- Tenedor
- Sartén

### Ingredientes:

- ¼ taza de apio finamente picado
- 2 cucharadas de cebolla de rabo, finamente picada
- 1 cucharada de chile morrón, finamente picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 lata (15 onzas) Salmón, sin hueso y piel
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 Huevos, batidos
- ½ taza de pan rallado
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite de canola o vegetal
- Agua fría
- Pimienta al gusto

### Lo que hay que hacer:

1. Lave las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie las tapas de los alimentos enlatados antes de abrirlos.
3. Drene el líquido del salmón en una taza, agregue el jugo de limón y suficiente agua fría para hacer ½ taza. Ponga a un lado este líquido.
4. Coloque el salmón en un tazón grande para mezclar.
5. Lave y corte el apio, cebolla de rabo, chile morrón y cebolla blanca. Añada a el salmón.
6. En una taza aparte, bata los huevos. Agregue a la mezcla de salmón.
7. Agregue todos los ingredientes restantes a la mezcla de salmón y mezcle bien.
8. Agregue la ½ taza de líquido de salmón a la mezcla de salmón.
9. Llene una 1/3 taza de mezcla de salmón y coloque suavemente en el sartén.
10. Repita el procedimiento para hacer 6 tortitas.
11. Con una espátula, aplane cada porción de 1/3 taza en el sartén a una tortita de ½ pulgada de grueso.
12. Cocine las tortitas hasta que estén doradas por ambos lados.
13. Retire las tortitas del el sartén y coloque en una



## Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040  
Fax: (832) 471-2400

### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1	
Porciones en el paquete 6	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías 210	Calorías de grasa 90
%Valor Diario*	
Grasa total 10g	15%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 105mg	35%
Sodio 350mg	15%
Total de carbohidratos 8g	3%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 22g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%