



Salmon Cakes

Serves 4 | \$4.40

290 calories | 14g fat (2.5g sat fat) | 530mg sodium | 14g carbs | 3g fiber | 29g protein per serving

Ingredients

- 1 can salmon (10 oz.)
- ½ cup whole wheat bread crumbs
- 1 cup frozen, chopped spinach
- ¼ cup red onion
- 1 Tablespoon fresh lemon juice
- ¼ cup reduced-fat sour cream
- 2 teaspoons Dijon mustard
- 2 Tablespoons canola oil

1. Drain the salmon juice into a large bowl.
2. Mix the salmon juice with bread crumbs. Dice red onion.
3. Remove and discard any bones or skin from the salmon.
4. In a large bowl, combine the salmon with spinach, onion, lemon juice, sour cream, and mustard.
5. Mix in the soaked bread crumbs.
6. Form the mixture into 10, one inch thick cakes.
7. In a large, non-stick sauté pan, heat 1 Tablespoon of oil over medium heat.
8. When the oil is hot, place a few cakes at a time on the pan and cook until lightly browned, about 2 minutes per side.
9. Repeat for the remaining cakes and add another Tablespoon of oil half way through.

Recipe Tips: You can also make these cakes with canned tuna or chicken.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it a Meal

- Eat salmon cakes with a side of brown rice and a salad to complete this meal

Protein Rich

- Canned salmon is very high in protein, but has much less fat and is less expensive than many other proteins



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Tortas de Salmón

4 porciones | \$4.40

290 calorías | 14g grasa (2.5g grasa saturada) | 530mg sodio | 14g carbohidratos | 3g fibra | 29g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 lata de salmón (10 oz.)
- ½ lata de pan rallado integral
- 1 taza de espinaca cortada y congelada
- ¼ taza de cebolla roja
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ¼ taza de crema agria, baja en grasa
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de aceite de canola

1. Escorra el jugo del salmón en un tazón grande.
2. Mezcle el jugo con el pan rallado. Corte la cebolla roja en cuadritos.
3. Remueva y deseche cualquier hueso o piel del salmón.
4. En un tazón grande, combine el salmón con la espinaca, la cebolla, el jugo de limón, la crema agria y la mostaza.
5. Incorpore el pan rollado previamente remojado y mezcle.
6. Forme 10 tortas de una pulgada cada una.
7. En una sartén grande, ponga 1 cucharada de aceite a fuego medio.
8. Cuando el aceite está caliente, ponga algunas tortas en la sartén. Cocine hasta que estén doradas, 2 minutos por cada lado.
9. Repita para todas las tortas, usando 1 cucharada de aceite después de 5 pastillas.

Consejo de cocina: Puede hacer estas tortas con atún o pollo enlatado.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Coma tortas de salmón con arroz integral y una ensalada para una comida completa

Escoja la proteína

- El salmón enlatado tiene un alto contenido de proteína, pero tiene mucho menos grasa y es más barata que otras proteínas



A member of
**FEEDING™
AMERICA**