

Receta para

PEZ EMPANADAS

EQUIPO NECESSARIO

tazón grande, sartén mediana

PROCIONES 2-3 COSTO ESTIMADO \$6.42-\$7.90

COSTO POR \$2.63-\$3.95
RACIÓN

INGREDIENTES

- 2 5 oz de pescado enlatado (atún o salmón), escurrido
- 1/2 taza de cebollas verdes, en rodajas
- 2 huevos ligeramente batidos
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de mayonesa o yogur griego natural
- 1/2 taza de pan rallado (ver receta de Pan rallado casero)
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de sal
- pimienta negra molida, al gusto
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Agregue todos los ingredientes, excepto el aceite, a un tazón y mezcle bien.
- Forme 4-6 empanadas.
- En una cacerola mediana caliente el aceite a fuego medio.
- Agregue las hamburguesas y cocine hasta que estén doradas, aproximadamente de 3 a 5 minutos por lado.
- Cubra una ensalada o sirva con su salsa favorita.
¡Disfrutar!

Receta para

PEZ EMPANADAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Fish Patties		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	315.8 kcal	16 %
Total Fat	12.5 g	19 %
Saturated Fat	2.6 g	13 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	153.2 mg	51 %
Sodium	837.2 mg	35 %
Total Carbohydrate	15.8 g	5 %
Dietary Fiber	1.8 g	7 %
Sugars	3.9 g	
Protein	32.4 g	65 %
Vitamin A	6 % • Vitamin C	3 %
Calcium	10 % • Iron	17 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS DE LA SALUD

Cebollas verdes - contiene propiedades antibacterianas que pueden ayudar a eliminar los virus y las bacterias que causan infecciones. Alto contenido de antioxidantes que pueden proteger las células contra el daño.

BENEFICIOS DE LA SALUD

Pescado - fuente rica en ácidos grasos omega-3 saludables que ayudan a la salud del cerebro y el corazón. Estas grasas pueden ayudar a reducir el riesgo de depresión, disminuir la presión arterial y prevenir la inflamación.



Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins
Receta traducida por Maya Lechowick