

Pan de Salmón

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 8

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

4 rebanadas medianas de pan

1 lata- 15 oz de salmón

1 huevo

$\frac{2}{3}$ tz leche en polvo descremada

$\frac{1}{4}$ cebolla roja mediana picada

$\frac{1}{4}$ cdta sal

$\frac{1}{4}$ cdta pimienta

Aceite en aerosol



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 325°F.
3. Desmenuce el pan en trozos pequeños.
4. Escurre el salmón. Reserve $\frac{1}{4}$ tz del líquido en un tazón grande.
5. Agregue el huevo, leche en polvo, cebolla, sal, pimienta y el pan al tazón con el líquido del salmón. Mezcle bien.
6. Amase el salmón con una cucharada.
7. Agregue el salmón al tazón. Mezcle bien.
8. Engrase un molde para hornear pan.
9. Coloque la mezcla en el molde.
10. Hornee por 30 minutos.
11. Corte en 8 rebanadas.
12. Sirva caliente y ¡disfrute!

Contiene: Leche, Huevo, Pescado, y Trigo

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por ración 1 rebanada (80g)

Cantidad por Ración

Calorías **130**

%Valor Diario*

Grasa Total 4 g **5%**

Grasa Saturada 0.5 g **3%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 55 mg **18%**

Sodio 370 mg **16%**

Carbohidrato Total 8 g **3%**

Fibra Dietética 0 g **0%**

Azúcares Totales 4 g

Incluye 1g de Azúcares Añadidos **2%**

Proteína 15 g

Vitamina D 9mcg **45%**

Calcio 220mg **15%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 311mg **6%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=2.5