



# Mi Alacena

incluye proteína

## Croquetas de salmón con salsa de eneldo y limón

(4 porciones)

### Ingredientes:

#### Salsa de eneldo y limón

- ½ taza de mayonesa
- Jugo y ralladura de 1 limón
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de eneldo fresco (o 1 cucharadita de eneldo deshidratado)

#### Croquetas de salmón

- 1 lata (14.5 oz) de salmón rosado\*
- ¼ taza de cebollas picadas (se recomiendan 3 tallos de cebolletas)
- 1 taza de pan rallado
- ¼ taza de mayonesa
- ½ cucharadita de condimento Old Bay

### Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, mezcle el salmón, las cebollas, ½ taza de pan rallado, la mayonesa y el condimento Old Bay. Revuelva para mezclar bien.
2. Divida la mezcla en cuatro porciones iguales. Forme medallones redondos. Cubra el exterior de los medallones con el resto de pan rallado.
3. En una sartén grande a fuego medio, agregue 2 cucharadas de aceite. Mientras se calienta la sartén, en un recipiente pequeño, mezcle mayonesa, jugo de limón, ralladura de limón, sal, pimienta y eneldo. Mezcle bien y reserve la salsa.
4. Coloque los medallones en la sartén y cocínelos hasta que se doren de ambos lados, aproximadamente entre 3 y 5 minutos por cada lado.
5. Cubra con salsa de eneldo y limón, y sirva.

**Nota del chef:** Sirva sobre una base de vegetales mixtos con un trozo adicional de limón para lograr un plato más completo.



\* Artículos que se encuentran normalmente en la despensa

### Información nutricional

Tamaño de la porción 1 porción

Cantidad por porción  
**Calorías 471**

Valores diarios (%)\*

**Grasas totales** 25.8 g **40 %**

Grasas saturadas 3.2 g **16 %**

Grasas poliinsaturadas 11.3 g

Grasas monoinsaturadas 6.3 g

**Colesterol** 48 mg **16 %**

**Sodio** 1,056 mg **44 %**

**Carbohidratos totales** 33.9 g **11 %**

Fibra alimentaria 2.5 g **10 %**

Azúcares 5.3 g

**Proteínas** 25.1 g

Calcio 280 mg **28 %**

Hierro 12.4 mg **69 %**

Potasio 67 mg **2 %**

Vitamina A 850 UI **17 %**

Vitamina C 36 mg **60 %**

\* El porcentaje del valor diario (VD) le indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2,000 calorías diarias.

## Croquetas de salmón con salsa de eneldo y limón

(4 porciones)

### Grupos alimenticios MyPlate por porción:

**P** 1/2 taza de proteína

**G** 1/4 taza de granos

*Receta creada por el chef Quan Hoang, el chef de la Mansión Ejecutiva del Estado de Washington.*



Washington  
State Department of  
Agriculture



Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) del US Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE. UU.). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 609-857-spa (N/7/20)

¿Necesita esta publicación en otro formato? Llame al recepcionista del Washington State Department of Agriculture (WSDA, Departamento de Agricultura del Estado de Washington) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.