



TORTITAS DE SALMÓN Y PAPA CON BRÓCOLI COCIDO

4 porciones  | 735 calorías por porción

INGREDIENTES

1 lata (14 oz)	salmón
1 pza. grande	papa (el chef recomienda usar papa russet)
1/4 taza	mayonesa
1/4 taza	harina
1/2 cdta.	sal
1 pizca	pimienta negra
1 pizca	eneldo o perejil (opcional)
1 taza	migajas de pan panko (se pueden sustituir con harina)
	salsa tártara (contiene huevos)
4 tazas	brócoli (aproximadamente 1 pieza)
1 cda.	mantequilla



Para hacer 8 porciones, duplique las medidas y utilice ollas, sartenes y tazones más grandes.



¡QUEREMOS CONOCER SU OPINIÓN!

Envíenos comentarios sobre su experiencia con el kit de comidas de Cook WA a través de www.surveymonkey.com/r/CookWA o escaneando el código QR de la izquierda.

Receta creada por Melissa Davis, educadora nutricional en las extensiones de WSU en los condados de Thurston y Lewis. Melissa es una chef, educadora nutricional y escritora gastronómica nacida en Washington. Luego de concluir su formación de chef en la Marina de los Estados Unidos, perfeccionó sus habilidades en el extranjero, en restaurantes y como chef particular. Es una profesora y escritora gastronómica apasionada por los alimentos frescos locales y por preparar platillos con ingredientes obtenidos directamente de la granja para amigos e invitados.

Las salsas incluidas en esta receta fueron elaboradas por Northwest Gourmet Foods. Para conocer la lista completa de ingredientes de la salsa, visite agr.wa.gov/services/food-access/cookwa



Washington
State Department of
Agriculture

TORTITAS DE SALMÓN Y PAPA CON BRÓCOLI COCIDO

PARA HACER LAS TORTITAS DE SALMÓN Y PAPA

- ❑ Pele la papa con un pelador de vegetales, córtela y luego hiérvala en una olla con agua hasta que esté tierna (unos 10 minutos).
- ❑ Escorra el agua de la olla y machaque la papa con un tenedor.
- ❑ Escorra el salmón en lata.
- ❑ Retire cualquier trozo de piel y ponga el pescado sin piel en un tazón mediano.
- ❑ Desmenuce el pescado con un tenedor; añada la papa, la mayonesa, la harina, la sal y la pimienta. Si desea usar eneldo o perejil, añada la hierba picada a la mezcla y revuelva.
- ❑ Forme 8-10 bolas pequeñas, luego aplánelas en forma de hamburguesas.
- ❑ Coloque las migajas de pan en un plato con borde y cubra muy bien cada hamburguesa.
- ❑ Caliente una sartén grande a fuego medio, añada unas gotas de aceite y fría las hamburguesas en la sartén hasta que estén crujientes y doradas (unos cuatro minutos) de cada lado.
- ❑ Pase las hamburguesas a un plato cubierto con papel absorbente para escurrir el exceso de aceite.

CUEZA EL BRÓCOLI

- ❑ Corte una cabeza de brócoli en grumos pequeños.
- ❑ Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada mantequilla, el brócoli y una pizca de sal.
- ❑ Tape y deje cocer durante tres minutos.
- ❑ Destape, agite y deje cocer durante dos minutos más o hasta que el tenedor entre sin resistencia.
- ❑ Ponga sal al gusto. Añada su hierba favorita, queso parmesano o copos de chile rojo para darle más sazón.

PARA SERVIR

- ❑ Sirva las tortitas de salmón con una cucharada de salsa tártara.
- ❑ El chef sugiere servir con arroz al vapor.



Cook Washington (Cook WA) proporciona ingredientes y recetas a familias necesitadas de todo el estado de Washington. Este proyecto piloto busca incrementar el acceso a la comida saludable fresca y, a su vez, enseñar a las familias nuevas formas de preparar y disfrutar deliciosos platillos en casa. Cook WA es un proyecto del Programa de Ayuda Alimentaria del Departamento de Agricultura del estado de Washington (WSDA).

Fotografías tomadas por el personal y los estudiantes de Photoland, de The Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch y Mich Beuvink.

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (US Department of Agriculture, USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Alimentos Básicos (Basic Food Program) del estado de Washington ayuda a ofrecer una dieta saludable que cumple con las Pautas Alimentarias para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans).

Pub 609-942-spa (N/3/22) ¿Necesita esta publicación en otro formato?
Llame a la recepción del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.

Información nutricional

Tamaño de la porción		1 porción
Cantidad por porción		620 calorías
Valores diarios (%)*		
Grasas totales	35.2 g	45 %
Grasas saturadas	8.222 g	41 %
Grasas poliinsaturadas	2.818 g	
Grasas monoinsaturadas	2.08 g	
Colesterol	49 mg	16 %
Sodio	916 mg	40 %
Carbohidratos totales	46.74 g	17 %
Fibra alimentaria	4.3 g	15 %
Azúcares	3.56 g	
Proteínas	31.96 g	
Calcio	68 mg	5 %
Hierro	16.5 mg	92 %
Potasio	694 mg	15 %
Vitamina A	56 mcg	6 %
Vitamina C	99.4 mg	110 %

* El porcentaje de valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente, en una porción de alimento, a la dieta diaria. Para el asesoramiento nutricional general, se toman como referencia 2000 calorías diarias.