

# Salmon Chickpea Cakes

*Serves 8*

## Ingredients

- 1 6oz can salmon in water
- 1 15oz can unsalted garbanzo beans
- 1 teaspoon unsalted garlic powder
- 2 green onion stalks
- ¼ cup of parsley
- ½ small red onion
- 1 whole egg
- 2 tablespoons whole wheat flour
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

## Directions

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. In a blender or food processor add drained beans, green onion, parsley, and red onion. Carefully pulse until it forms small pieces, then place mixture in a bowl.
3. Drain the salmon then add it to the mixture along with seasonings, flour, and egg. Combine the ingredients.
4. Begin rolling about 2oz (4 tablespoons) of mixture into balls and place them on a baking sheet lined with parchment. Flatten each ball into ¼ inch patties and cook in the oven for 25 minutes or until golden.

# Tortitas de salmón y garbanzos

8 porciones

## Ingredientes

- 1 lata de 6 oz de salmón en agua
- 1 lata de 15 oz de garbanzos sin sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo sin sal
- 2 tallos de cebolla verde
- ¼ taza de perejil
- ½ cebolla roja pequeña
- 1 huevo entero
- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

## Instrucciones

1. Precalentente el horno a 375 grados.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, agregue los frijoles escurridos, la cebolla verde, el perejil y la cebolla roja. Pulse con cuidado hasta que queden pedazos pequeños y luego coloque la mezcla en un tazón.
3. Escorra el salmón y luego agréguelo a la mezcla junto con los condimentos, la harina y el huevo. Combine los ingredientes.
4. Comience a rodar alrededor de 2 oz (4 cucharadas) de la mezcla en bolas y colóquelas en una bandeja para hornear forrada con pergamino. Aplane cada bola en hamburguesas de ¼ de pulgada y cocine en el horno durante 25 minutos o hasta que estén doradas.