

Salmon Patties

Serves 4

Ingredients

- 1 can of salmon
- ½ onion, diced
- 1/3 cup quick oats
- ¼ cup yogurt
- 2 tablespoons Dijon mustard
- Salt and pepper, to taste

Directions

1. Mix all of the ingredients in a bowl. Season with salt and pepper.
2. Form round patties about a half inch thick.
3. Coat your pan with oil or nonstick spray and cook patties on each side for about 2-3 minutes.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Salmon contains omega-3 fatty acids, which reduces the risk of stroke and helps manage blood pressure.

Hamburguesas de salmón

4 porciones

Ingredientes

- 1 lata de salmón
- ½ media cebolla, picada
- 1/3 taza de avena rápida
- ¼ taza de yogur
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- sal y pimienta para probar

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol. Condimentar con sal y pimienta.
2. Forme hamburguesas redondas de aproximadamente media pulgada de grosor.
3. Cubra la sartén con aceite o spray antiadherente y cocine las hamburguesas por cada lado durante unos 2-3 minutos.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

El salmón contiene ácidos grasos omega 3, que reducen el riesgo de accidente cerebrovascular y ayudan a controlar la presión arterial.