

SALMON PATTIES

INGREDIENTS

- 1 can salmon, drained
- 1/8 cup bread crumbs
- 1/8 teaspoon onion powder
- 1/8 teaspoon garlic powder
- Pinch of black pepper
- 1 egg
- 1/2 Tablespoon milk
- Cooking spray
- *Optional:* lemon juice

RECIPE

DIABETES FRIENDLY



- Place salmon in medium bowl and break apart with fork.
- Add bread crumbs, onion powder, garlic powder, black pepper, egg and milk; mix well.
- Heat skillet over medium heat and coat with cooking spray. Shape salmon into patties (about 3-4).
- Cook patties for 3-4 minutes or until golden brown on the bottom. Flip patties over and cook for an additional 3-4 minutes.
- *Optional:* top with lemon juice if desired.



Recipe Adapted : <https://www.diabetesselfmanagement.com/recipes/main-dishes/salmon-patties/>

SALMON PATTIES

INGREDIENTS

- 1 can salmon, drained
- 1/8 cup bread crumbs
- 1/8 teaspoon onion powder
- 1/8 teaspoon garlic powder
- Pinch of black pepper
- 1 egg
- 1/2 Tablespoon milk
- Cooking spray
- *Optional:* lemon juice

RECIPE

DIABETES FRIENDLY



- Place salmon in medium bowl and break apart with fork.
- Add bread crumbs, onion powder, garlic powder, black pepper, egg and milk; mix well.
- Heat skillet over medium heat and coat with cooking spray. Shape salmon into patties (about 3-4).
- Cook patties for 3-4 minutes or until golden brown on the bottom. Flip patties over and cook for an additional 3-4 minutes.
- *Optional:* top with lemon juice if desired.



Recipe Adapted : <https://www.diabetesselfmanagement.com/recipes/main-dishes/salmon-patties/>

HAMBURGUESA DE SALMÓN

INGREDIENTES

- 1 lata de salmón, escurrido
- 1/8 taza de pan rallado
- 1/8 cucharilla de cebolla en polvo
- 1/8 cucharilla de ajo en polvo
- Pizca de pimienta negra
- 1 huevo
- 1/2 cucharada de leche
- Spray para cocinar
- *Opcional:* jugo de limón

RECETA:

Amigable Para Diabéticos 

- Colocar el salmón en un tazón mediano y sepárelo con un tenedor.
- Echar el pan rallado, cebolla en polvo, ajo en polvo, pimienta negra, huevo, y leche; mezclar bien.
- Calentar una sartén a fuego medio y cubrir con spray de cocina. Formar salmón en la forma de hamburguesas (aproximadamente 3-4).
- Cocinar las hamburguesas unos 3-4 minutos o hasta dorado en la parte inferior. Dar la vuelta y cocinar unas 3-4 minutos mas.
- *Opcional:* Echar jugo de limón si lo desea.



Receta Adaptada: <https://www.diabetesselfmanagement.com/recipes/main-dishes/salmon-patties/>

HAMBURGUESA DE SALMÓN

INGREDIENTES

- 1 lata de salmón, escurrido
- 1/8 taza de pan rallado
- 1/8 cucharilla de cebolla en polvo
- 1/8 cucharilla de ajo en polvo
- Pizca de pimienta negra
- 1 huevo
- 1/2 cucharada de leche
- Spray para cocinar
- *Opcional:* jugo de limón

RECETA:

Amigable Para Diabéticos 

- Colocar el salmón en un tazón mediano y sepárelo con un tenedor.
- Echar el pan rallado, cebolla en polvo, ajo en polvo, pimienta negra, huevo, y leche; mezclar bien.
- Calentar una sartén a fuego medio y cubrir con spray de cocina. Formar salmón en la forma de hamburguesas (aproximadamente 3-4).
- Cocinar las hamburguesas unos 3-4 minutos o hasta dorado en la parte inferior. Dar la vuelta y cocinar unas 3-4 minutos mas.
- *Opcional:* Echar jugo de limón si lo desea.



Receta Adaptada: <https://www.diabetesselfmanagement.com/recipes/main-dishes/salmon-patties/>

EXAMPLES OF UNSATURATED FATS

- Nuts– almonds, pecans, cashews
- Oils– olive, peanut, vegetable
- Avocados
- Fatty fish– salmon, tuna, anchovy
- Seeds– pumpkin, sunflower, flax
- Eggs

Protein and Unsaturated Fats



Having a diet rich of protein and unsaturated fats is essential for proper nutrition. There are many benefits for choosing these foods, some include:

- Reduced risk of cardiovascular disease
- Reduced risk of diabetes
- Healthy energy sources
- Brain health
- Anti-inflammatory properties
- Maintain muscle mass

EXAMPLES OF UNSATURATED FATS

- Nuts– almonds, pecans, cashews
- Oils– olive, peanut, vegetable
- Avocados
- Fatty fish– salmon, tuna, anchovy
- Seeds– pumpkin, sunflower, flax
- Eggs

Protein and Unsaturated Fats



Having a diet rich of protein and unsaturated fats is essential for proper nutrition. There are many benefits for choosing these foods, some include:

- Reduced risk of cardiovascular disease
- Reduced risk of diabetes
- Healthy energy sources
- Brain health
- Anti-inflammatory properties
- Maintain muscle mass

EJEMPLOS DE GRASA

INSATURADO

- Nueces– almendras, cacahuete, anacardos
- Aceite– oliva, cacahuete, vegetal
- Aguacates
- Pescado grasoso – salmón, tuna, anchoa
- Semillas– calabaza, girasol, linaza
- Huevos

Proteínas y Grasa Insaturada



A tener una dieta rico en proteínas y grasas insaturadas es esencial para un nutrición adecuada. Hay mucho beneficios para elegir esos alimentos, algunos incluyen:

- Riesgo reducido de enfermedad cardiovascular
- Riesgo reducido de diabetes
- Fuentes de energía saludables
- Salud cerebral
- Propiedades antiinflamatorias
- Mantener masa muscular

EJEMPLOS DE GRASA INSATURADO

- Nueces– almendras, cacahuete, anacardos
- Aceite– oliva, cacahuete, vegetal
- Aguacates
- Pescado grasoso – salmón, tuna, anchoa
- Semillas– calabaza, girasol, linaza
- Huevos

Proteínas y Grasa Insaturada



A tener una dieta rico en proteínas y grasas insaturadas es esencial para un nutrición adecuada. Hay mucho beneficios para elegir esos alimentos, algunos incluyen:

- Riesgo reducido de enfermedad cardiovascular
- Riesgo reducido de diabetes
- Fuentes de energía saludables
- Salud cerebral
- Propiedades antiinflamatorias
- Mantener masa muscular