

Hamburguesas de salmón con aguacate



Con omega-3, hierbas frescas y rodajas de aguacate, esta hamburguesa de salmón al estilo mediterráneo es una forma deliciosa de apoyar la salud de tu visión, corazón y boca.

Ingredientes:

- 1 libra de salmón fresco sin piel
- 2 cucharadas de eneldo fresco, picado
- 2 cucharaditas de rábano picante
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra molida, al gusto
- 1 clara de huevo
- 4 panes integrales para hamburguesa
- ¼ taza de crema agria
- ½ aguacate, en rodajas
- Opcionales: lechuga, tomate, cebolla, queso feta

Instrucciones:

1. Pica el salmón en trozos pequeños.
2. En un recipiente, mezcla el salmón con el eneldo, el rábano picante, la mostaza Dijon, la sal, la pimienta y la clara de huevo.
3. Forma cuatro hamburguesas del mismo tamaño.
4. Calienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
5. Cocina las hamburguesas durante aproximadamente 4 minutos por cada lado, hasta que estén firmes y bien cocidas.
6. Unta crema agria en los panes y agrega las rodajas de aguacate.
7. Coloca las hamburguesas de salmón, añade los toppings al gusto y disfruta.



Avocado salmon burgers

With omega-3s, fresh herbs, and sliced avocado, this Mediterranean salmon burger is a delicious way to support your vision, heart, and oral health.

Ingredients:

- 1 pound fresh, skinless salmon
- 2 tablespoons fresh dill, chopped
- 2 teaspoons horseradish
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ¼ teaspoon salt
- Ground black pepper, to taste
- 1 egg white
- 4 whole wheat buns
- ¼ cup sour cream
- ½ avocado, sliced
- Toppings (optional): Lettuce, tomato, onion, feta

Instructions:

1. Chop the salmon into small pieces.
2. In a bowl, mix the salmon with dill, horseradish, Dijon mustard, salt, pepper, and egg white.
3. Shape the mixture into four even patties.
4. Heat grill or pan to medium-high heat.
5. Cook the patties for about 4 minutes per side, until firm and cooked through.
6. Spread sour cream on the buns, then layer with avocado slices.
7. Place the salmon patties on a bun, add toppings to taste, and enjoy!