

Baked Salmon Meatballs

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

- 1 14.75-ounce can of pink or red salmon, drained
- 1 medium onion, finely diced
- 3 tablespoons chopped fresh cilantro
- 1 egg
- 2 garlic cloves
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground pepper
- 1/2 teaspoon paprika
- ½ teaspoon oregano
- ¼ cup + 2 tablespoons whole wheat panko breadcrumbs, or crushed saltines or cereal



1. Preheat oven to 350 degrees F. Coat a large baking sheet with cooking spray.
2. In a large bowl, mix all ingredients together.
3. Shape into meatballs, about 2 tablespoons each. Place meatballs on prepared baking sheet, spacing evenly.
4. Bake until meatballs are firm to the touch and cooked through, 15-18 minutes.



Adapted from: cookinacanuck.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Baked Salmon Meatballs

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

- 1 14.75-ounce can of pink or red salmon, drained
- 1 medium onion, finely diced
- 3 tablespoons chopped fresh cilantro
- 1 egg
- 2 garlic cloves
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground pepper
- 1/2 teaspoon paprika
- ½ teaspoon oregano
- ¼ cup + 2 tablespoons whole wheat panko breadcrumbs, or crushed saltines or cereal



1. Preheat oven to 350 degrees F. Coat a large baking sheet with cooking spray.
2. In a large bowl, mix all ingredients together.
3. Shape into meatballs, about 2 tablespoons each. Place meatballs on prepared baking sheet, spacing evenly.
4. Bake until meatballs are firm to the touch and cooked through, 15-18 minutes.



Adapted from: cookinacanuck.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Albóndigas de Salmon

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 14.75-onzas salmón rosa o rojo, escurrido
- 1/2 cebolla mediana, finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ taza + 2 cucharadas migas de pan, o galletas saladas o cereal aplastados



1. Precaliente el horno a 350 grados F. Cubre una bandeja para hornear con aerosol para cocinar.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes.
3. Forme las albóndigas, 2 cucharadas cada albóndiga. Póngalas en la bandeja uniformemente.
4. Hornee hasta que estén firme al tocar y cocidos, 15-18 minutos.



Adaptado de: cookinacanuck.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Albóndigas de Salmon

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 14.75-onzas salmón rosa o rojo, escurrido
- 1/2 cebolla mediana, finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ taza + 2 cucharadas migas de pan, o galletas saladas o cereal aplastados



1. Precaliente el horno a 350 grados F. Cubre una bandeja para hornear con aerosol para cocinar.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes.
3. Forme las albóndigas, 2 cucharadas cada albóndiga. Póngalas en la bandeja uniformemente.
3. Hornee hasta que estén firme al tocar y cocidos, 15-18 minutos.



Adaptado de: cookinacanuck.com
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664