



Crispy Tuna Patties

Prep time: 10 minutes

Cook time: 5 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1 patty

Cost: \$2.04 per recipe, \$0.51 per serving

Ingredients

- 1 (5 ounce) can tuna, packed in water, drained
- ¼ cup diced onion
- ⅓ cup shredded or diced vegetables (such as carrots, celery, peppers, or zucchini)
- 2 tablespoons Italian salad dressing
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 large egg, beaten
- ⅓ cup plain bread crumbs
- 2 teaspoons olive oil

Directions

- 1) Stir tuna, onion, vegetables, dressing and garlic powder in a bowl. Mix in the beaten egg.
- 2) Stir the bread crumbs into the mixture. Let the mixture rest for 5 minutes.
- 3) Make into 4 patties.
- 4) In a skillet, heat olive oil over medium heat. Cook the patties on each side for about 2-3 minutes, until browned.

Tuna patties are freezer friendly! Wrap extra uncooked patties and place in freezer.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 patty

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 10g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 12g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 33mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 175mg 4%

Vitamin C 16mg 20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Recipe adapted from Iowa State University Extension and Outreach



Money-Saving Tip: Plan out meals and snacks for the week. Knowing what you are going to eat will help you buy only what you need.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Tortitas de Atún

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 tortita

Costo: \$2.04 por receta, \$0.51 por porción

Ingredientes

- 1 lata (5 onzas) atún, en agua, escurrido
- ¼ taza cebolla picada
- ⅓ taza verduras picadas o ralladas (como zanahoria, apio, pimiento, o calabaza)
- 2 cucharadas aderezo para ensalada
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 huevo grande, batido
- ⅓ taza pan molido sin especias
- 2 cucharaditas aceite de olivo

Preparación

- 1) Mezcle el atún, la cebolla, las verduras, el aderezo y el ajo en polvo en un tazón. Incorpore el huevo batido.
- 2) Agregue el pan molido y revuelva en la mezcla. Deje la mezcla reposar por 5 minutos.
- 3) Forme en 4 tortitas.
- 4) Vierta el aceite sobre el sartén. Cocine las tortitas de cada lado por 2-3 minutos, hasta dorar.

¡Las tortitas de atún son aptas para el congelador! Envuelva las tortitas adicionales sin cocer y colóquelas en el congelador.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 patty
Amount per serving	
Calories	150
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 33mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 175mg	4%
Vitamin C 16mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta adaptada de Iowa State University Extension and Outreach

\$\$ Consejo para ahorrar dinero: Planee las comidas y meriendas para la semana. Saber que va a comer le ayudará a comprar sólo lo que necesita.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Hambúrguer Crocante de Atum

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 5 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 hambúrguer

Custo: \$2.04 por receita, \$0.51 por porção

Ingredientes

- 1 lata (5 onças) de atum embalado em água, escorrida
- ¼ copo de cebola em cubos
- ⅓ copo de vegetais ralados ou em cubos (como cenoura, aipo, pimentão ou abobrinha)
- 2 colheres de sopa de molho de salada tipo italiano
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 ovo grande, batido
- ⅓ copo de pão ralado simples
- 2 colheres de chá de azeite

Modo de Preparo

- 1) Numa tigela, misture o atum, a cebola, os legumes, o molho e o alho em pó. Junte o ovo batido.
- 2) Adicione o pão ralado à mistura. Deixe a mistura descansar por 5 minutos.
- 3) Faça 4 hambúrgueres.
- 4) Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio. Cozinhe os hambúrgueres de cada lado por cerca de 2-3 minutos, até dourar.

Os hambúrgueres de atum podem ser congelados! Embrulhe os hambúrgueres crus que sobraem e coloque no congelador.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 patty

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 10g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 12g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 33mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 175mg 4%

Vitamin C 16mg 20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receita adaptada do programa de extensão e divulgação da Universidade Estadual de Iowa.

\$\$ **Dica para economizar dinheiro:** Planeje refeições e lanches para a semana. Saber o que você vai comer o ajudará a comprar apenas o que você precisa.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.