

MANERAS SALUDABLES SALMON ENLATADO



Consejos!

- Coma mariscos en lugar de carnes o aves dos veces por semana
- ¡Agregue salmón a ensaladas, pastas, guisos y salteados para una opción de proteína más saludable!
- Mejore la nutrición agregando salmón a alimentos preparados como Mac & Cheese o Riceroni.
- ¡Unte el salmón sobre galletas de trigo integral con un poco de mostaza para un refrigerio satisfactorio!

RECETAS

Salmon & Huevos Revueltos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite o mantequilla	1/4 taza de salmón enlatado, escurrido y desmenuzado
2 huevos, ligeramente batidos	1/2 cucharadita de perejil seco o eneldo (opcional)
1/4 taza de cebolla picada	1/4 cucharadita de pimienta negra
1 taza de sal de espinaca fresca o 1/2 taza de espinaca enlatada	Sal al gusto

Direcciones:

1. En un tazón pequeño, bata los huevos. Agregue pimienta y hierbas secas (si las usa).
2. Caliente el aceite / mantequilla en una sartén a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue la mezcla de huevo. Cuando los huevos comiencen a cuajar, tire suavemente de los huevos del fondo de la sartén para revolver.
4. Cuando los huevos estén casi cocidos, agregue las espinacas y el salmón enlatado. Continúe revuelto hasta que los huevos estén bien cocidos. Agregue sal si es necesario. Sirva caliente.

Ensalada Rapida de Salmon

Ingredientes:

1 lata (14 oz) de Salmon, escurrida y en trozos	1 cucharadita de mostaza (opcional)
1/3 taza de mayonesa light o yogur natural bajo en grasa (o una mezcla)	2 cucharaditas de aderezo de pepinillos dulces o alcaparras (opcional)
1/4 taza de cebolla finamente picada	2 cucharaditas de jugo de limón (opcional)
1/4 taza de apio picado	1 cucharada de hierbas frescas o 1 cucharadita de hierbas secas
Sal y pimienta al gusto	

Direcciones:

1. En un tazón, combine el salmón, la mayonesa / yogur, la cebolla y el apio. Mezclar hasta que esté uniformemente combinado.
2. Agregue cualquiera de los ingredientes opcionales. Agregue sal y pimienta al gusto.

Cacerola de Salmon y Papas

Ingredientes:

2 tazas de papas cocidas (cortadas en cubitos o en puré)	1 lata (15 oz) de chicharos, escurridos y enjuagados
1 lata (10 oz) de crema de champiñones	Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de leche baja en grasa	1/2 taza de pan rallado o queso rallado (opcional)
1 lata (14,5 oz) de salmón, escurrido y desmenuzado	

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Cocine el puré de papas según las instrucciones del paquete.
2. Combine todos los ingredientes en una cacerola engrasada. Cubra con pan rallado o queso rallado.
3. Hornee durante 20-25 minutos o microondas al 50% en polvo durante 15-30 minutos, rotando según sea necesario. Sirva caliente.

Barcos de Salmon*

Ingredientes:

2 pepinos grandes	1 lata (15 oz) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
2 cucharadas de jugo de limón	1 cucharada de mostaza de Dijon u otra mostaza
1/4 taza de cebolla picada	1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 (14.5 oz) lata de salmón, escurrido y enjuagado	1 cucharada de aceite

Direcciones:

1. Pele los pepinos 1/4 de pulgada, por todos lados. Corta a lo largo. Saque las semillas con una cuchara.
2. En un tazón mediano, machaca los frijoles con un tenedor. Agrega los ingredientes restantes.
3. Llene cada mitad de pepino con 1/4 de mezcla de salmón. Servir frío.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Ensalada de Salmon y Pasta

Ingredientes:

8 oz de pasta integral	1 lata (15 oz) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
1 lata (15 oz) de ejotes, escurridos	1 lata (15 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados
1 lata (14.5 oz) de salmón, escurrido y desmenuzado	1/2 taza de cebolla, finamente picada
1/2 pinta de tomates cherry, cortados por la mitad o 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos, escurridos (opcional)	
Vinagreta:	
2 cucharadas de vinagre o jugo de limón	1/4 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de aceite	1/2 cucharadita de eneldo seco (opcional)
1/2 cucharadita de sal	2 cucharaditas de mostaza (opcional)

Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y enjuague con agua fría. Dejar a un lado.
2. En un tazón grande, mezcle las verduras, el salmón, los frijoles, la cebolla y los tomates. Incorpore la pasta fría.
3. En un tazón pequeño, combine los ingredientes de la vinagreta y bata para combinar. Vierta sobre la ensalada y mezcle.
4. Sirva Fria

Horneado de Pasta con Salmon*

Ingredientes:

2 tazas de pasta integral	2 cucharaditas de perejil seco, albahaca o eneldo
1 cebolla, cortada en cubitos	1/4 cucharadita de sal
1 lata (14,5 oz) de salmón, escurrido	1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1 lata (15 oz) de guisantes, escurridos y enjuagados	1/2 taza de queso parmesano (opcional)
1 taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa	

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400F. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. En un tazón grande, mezcle el salmón, la pasta, las cebollas, los guisantes y todas las especias.
3. Transfiera la mezcla de pasta a un recipiente para hornear de 9x9 pulgadas. Espolvorea con queso.
4. Hornee de 25 a 30 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15 a 30 minutos, rotando según sea necesario. Sirva caliente.

Pastelillos de Salmon

Ingredientes:

1 lata (14.5 oz) de salmón, escurrido y desmenuzado	1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
1/2 taza de pan rallado integral	1 cucharada de jugo de limón (opcional)
2 huevos batidos	1 cucharadita de eneldo seco o perejil (opcional)
1/4 taza de cebolla finamente picada	2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de sal	1/4 cucharadita de pimienta negra

Direcciones:

1. En un tazón, combine el salmón, el pan rallado, los huevos, la cebolla, la sal y la pimienta. Agregue los ingredientes opcionales si los usa.
2. Forme la mezcla en 6-8 hamburguesas. En una sartén grande, caliente a fuego medio-alto.
3. Cocine las hamburguesas de cada lado durante 3-5 minutos o hasta que estén doradas.
4. Sirva Caliente

Estofado de Salmon y Elote

Ingredientes:

3 cucharadas de mantequilla o aceite	2 tazas de caldo de pollo o agua
1 cebolla, cortada en cubitos	2 tazas de leche baja en grasa o descremada
1 taza de zanahorias cortadas en cubitos (enlatadas o frescas)	2 tazas de patatas cortadas en cubitos (enlatadas o frescas)
2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)	1 lata (14.5 oz) de salmón, escurrido y desmenuzado
1 cucharadita de tomillo seco, perejil o eneldo	1 lata (15 oz) de elote, escurrido y enjuagado
1/4 taza de harina	Sal y pimienta al gusto

Direcciones:

1. Caliente la mantequilla / aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto; agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 5-7 minutos. Agrega las zanahorias y continúa cocinando hasta que se ablanden, unos 5 minutos más.
2. Mezcle el ajo, el tomillo / perejil / eneldo y la harina y cocine, revolviendo constantemente, hasta que la harina esté ligeramente dorada, unos 2-3 minutos.
3. Agregue lentamente el caldo, desglasando la sartén a medida que avanza. Agrega la leche y las papas; llevar a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas, unos 10-12 minutos.
4. Agregue el salmón y el elote, cocine hasta que esté bien caliente sazone con sal y pimienta. Sirva

*Recipe from Share Our Strength's Cooking Matters™