



PILAF DE ARROZ CON SALMÓN



Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral sin cocer**
- ½ taza de cebolla picada**
- 1½ cucharaditas de albahaca**
- ¼ cucharadita de pimienta**
- 2 ¼ tazas de caldo de pollo bajo en sodio**

2 tazas de brócoli

7 ½ oz de salmón enlatado

½ taza de queso cheddar bajo en grasa (rallado)

Aceite de canola

Instrucciones:

1. En una olla con tapa, ponga aceite a calentar.
2. Añada la cebolla y cocine por dos minutos, añada el arroz y deje dorar sin dejar de mover. Añada la albahaca, la pimienta y el caldo de pollo y deje hervir. Baje el calor y en fuego bajo cocine el arroz por 40 minutos o hasta que esté suave,
3. Añada el brócoli previamente blanqueado, el salmón y la mitad del queso y combine.
4. Espolvoree el queso restante y hornee por unos minutos hasta dorar. ¡Sirva caliente y disfrute!

Encuentre más recetas y recursos en línea en: www.gcfb.org/recipes_resources

¿Quiere aplicar para los beneficios de SNAP? ¡Llame al número de abajo para recibir ayuda!

Mencione Gleaners al hablar con el representante de SNAP.



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
Food Bank Council of Michigan
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Para más información escanee este código.

¡Escanee el código QR para más recetas e información!



linktr.ee/gleanersnutritioneducation

¡Envíe HEALTHYEATS al 833-956-1009 para recibir mensajes de clases, nutrición, recetas, consejos y más!