



SOPA DE SALMÓN Y VERDURAS



Ingredientes:

½ cebolla picada

½ taza de zanahoria rebanada

½ taza de apio picado

2 tazas de papas enlatadas, escurridas

10 oz de elote congelado

4 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio

14 oz salmón enlatado, escurrido

Instrucciones:

1. Rocíe con aceite en aerosol una olla y caliente a fuego medio. Añada la cebolla, el apio y la zanahoria y cocine por 3 a 4 minutos hasta que suavicen.
2. Añada el elote y el caldo y deje hervir, baje el fuego y deje por 10 minutos.
3. Añada el salmón y las papas y cocine por 5 minutos.

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!