

CANNED SALMON



CHARACTERISTICS

- Each can contains about 5 servings.
- 3 ounces of pink salmon contains:
 - 25% of your daily recommended amount of calcium to build and maintain strong bones as well as for your heart, muscles and nerves to work properly.
 - 20 grams of protein to keep muscles strong and healthy.
 - Good source of omega-3 fatty acids, which are essential for brain and heart health.



PREPARE

Canned products are fully cooked, so it is safe to eat them without cooking. If heated, serve right away or refrigerate leftovers in a container not made from metal.

Try canned salmon:

- *In soups, salads, casseroles, and sandwiches.*
- *Eaten hot or cold.*
- *In recipes that call for canned tuna or chicken for a flavorful, nutritious twist*

STORE

- Store unopened cans in a cool, clean, dry place.
- Store remaining opened canned salmon in a tightly covered container not made from metal and refrigerate.
- Look at the “Best if used by” or “Best by” date on the can.

CANNED SALMON



CHARACTERISTICS

- Each can contains about 5 servings.
- 3 ounces of pink salmon contains:
 - 25% of your daily recommended amount of calcium to build and maintain strong bones as well as for your heart, muscles and nerves to work properly.
 - 20 grams of protein to keep muscles strong and healthy.
 - Good source of omega-3 fatty acids, which are essential for brain and heart health.



PREPARE

Canned products are fully cooked, so it is safe to eat them without cooking. If heated, serve right away or refrigerate leftovers in a container not made from metal.

Try canned salmon:

- *In soups, salads, casseroles, and sandwiches.*
- *Eaten hot or cold.*
- *In recipes that call for canned tuna or chicken for a flavorful, nutritious twist*

STORE

- Store unopened cans in a cool, clean, dry place.
- Store remaining opened canned salmon in a tightly covered container not made from metal and refrigerate.
- Look at the “Best if used by” or “Best by” date on the can.

SALMÓN ENLATADO



NUTRICIÓN

- Cada lata contiene 5 porciones.
- 3 onzas de salmón contiene:
 - 25% de su valor diario recomendado de calcio para crecer y mantener huesos fuertes y también para que el corazón, los muslos, y los nervios funcionen bien.
 - 20 gramos de proteína para mantener los muslos fuertes y sanos.
 - Buena fuente de ácidos grasos omega-3, que son esenciales para la salud del cerebro y del corazón.



PREPARACIÓN

Productos enlatados ya están cocidos. Es posible comer sin cocinar.

Si calientas el salmón, sirve inmediatamente o refrigera las sobras dentro de un envase que no sea de metal.

Prueba salmón enlatado:

- *En sopas, ensaladas, cazuelas, y sándwiches.*
- *Caliente o fresco.*
- *En recetas que requieren atún enlatado o pollo para un toque*

GUARDAR

- Guardar latas cerradas en un lugar fresco, limpio y seco.
- Si la lata esta abierta, guardar salmón en un recipiente firmemente cerrado que no sea de metal, usar dentro de 3 días.
- Ten conciencia del día de vencimiento escrito en la lata.

SALMÓN ENLATADO



NUTRICIÓN

- Cada lata contiene 5 porciones.
- 3 onzas de salmón contiene:
 - 25% de su valor diario recomendado de calcio para crecer y mantener huesos fuertes y también para que el corazón, los muslos, y los nervios funcionen bien.
 - 20 gramos de proteína para mantener los muslos fuertes y sanos.
 - Buena fuente de ácidos grasos omega-3, que son esenciales para la salud del cerebro y del corazón.



PREPARACIÓN

Productos enlatados ya están cocidos. Es posible comer sin cocinar.

Si calientas el salmón, sirve inmediatamente o refrigera las sobras dentro de un envase que no sea de metal.

Prueba salmón enlatado:

- *En sopas, ensaladas, cazuelas, y sándwiches.*
- *Caliente o fresco.*
- *En recetas que requieren atún enlatado o pollo para un toque*

GUARDAR

- Guardar latas cerradas en un lugar fresco, limpio y seco.
- Si la lata esta abierta, guardar salmón en un recipiente firmemente cerrado que no sea de metal, usar dentro de 3 días.
- Ten conciencia del día de vencimiento escrito en la lata.

Microwave Salmon Casserole



Serves: 6

Prep: 5 minutes | **Cook:** 9 minutes

INGREDIENTS

- 1 can (about 14 ounces) pink salmon, drained
- 1 cup whole grain macaroni pasta, uncooked
- 1 cup water
- 2 tablespoons butter
- 1 small onion, chopped
- $\frac{3}{4}$ cup evaporated milk
- 2 tablespoon flour
- 1 cup reduced-fat cheddar cheese, shredded
- 1 cup low-sodium canned peas, drained

DIRECTIONS

1. Mix macaroni, water, and butter in a microwave safe bowl. Cover loosely and microwave for 3 minutes.
2. Stir in milk and flour. Cover again and microwave 3 minutes.
3. Add salmon and microwave 2 minutes.
4. Stir in cheese and peas, and microwave 1 minute.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/6th of recipe	
Calories	320
Total fat	13 g
Saturated Fat	6 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	80 mg
Sodium	510 mg
Carbohydrates	25 g
Fiber	2 g
Sugars	2 g
Protein	27 g
Calcium	450 mg

Recipe source: USDA

Image source: Paleo Gluten Free Eats

Microwave Salmon Casserole



Serves: 6

Prep: 5 minutes | **Cook:** 9 minutes

INGREDIENTS

- 1 can (about 14 ounces) pink salmon, drained
- 1 cup whole grain macaroni pasta, uncooked
- 1 cup water
- 2 tablespoons butter
- 1 small onion, chopped
- $\frac{3}{4}$ cup evaporated milk
- 2 tablespoon flour
- 1 cup reduced-fat cheddar cheese, shredded
- 1 cup low-sodium canned peas, drained

DIRECTIONS

1. Mix macaroni, water, and butter in a microwave safe bowl. Cover loosely and microwave for 3 minutes.
2. Stir in milk and flour. Cover again and microwave 3 minutes.
3. Add salmon and microwave 2 minutes.
4. Stir in cheese and peas, and microwave 1 minute.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/6th of recipe	
Calories	320
Total fat	13 g
Saturated Fat	6 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	80 mg
Sodium	510 mg
Carbohydrates	25 g
Fiber	2 g
Sugars	2 g
Protein	27 g
Calcium	450 mg

Recipe source: USDA

Image source: Paleo Gluten Free Eats

Cazuela de Salmón, al Microonda



Sirve: 6

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 9 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (14 onzas) salmón, drenado
- 1 taza pasta macaroni integral, seca
- 1 taza agua
- 2 cucharadas mantequilla
- 1 cebolla pequeña, picada
- $\frac{2}{3}$ taza leche evaporada
- 2 cucharadas harina
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa, rayado
- 1 taza guisantes verdes enlatados bajo en sal, drenadas

PREPARACIÓN

1. Mezcla pasta macaroni, agua, y mantequilla en un recipiente para microondas. Ligeramente cubre el recipiente y calienta por 3 minutos.
2. Agregar y mezclar la leche y harina. Cubre de nuevo y calienta 3 minutos mas.
3. Agrega salmón y calienta 2 minutos.
4. Agregar queso y guisantes y calienta 1 minuto mas.



Información Nutricional	
Porción: 1/6 de receta	
Calorías	320
Grasa total	13 g
Grasa saturada	6 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	80 mg
Sodio	510 mg
Carbohidratos	25 g
Fibra	2 g
Azúcares	2 g
Proteína	27 g
Calcio	450 mg

Fuente de receta: USDA

Fuente de imagen: Paleo Gluten
Free Eats

Cazuela de Salmón, al Microonda



Sirve: 6

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 9 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (14 onzas) salmón, drenado
- 1 taza pasta macaroni integral, seca
- 1 taza agua
- 2 cucharadas mantequilla
- 1 cebolla pequeña, picada
- $\frac{2}{3}$ taza leche evaporada
- 2 cucharadas harina
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa, rayado
- 1 taza guisantes verdes enlatados bajo en sal, drenadas

PREPARACIÓN

1. Mezcla pasta macaroni, agua, y mantequilla en un recipiente para microondas. Ligeramente cubre el recipiente y calienta por 3 minutos.
2. Agregar y mezclar la leche y harina. Cubre de nuevo y calienta 3 minutos mas.
3. Agrega salmón y calienta 2 minutos.
4. Agregar queso y guisantes y calienta 1 minuto mas.



Información Nutricional	
Porción: 1/6 de receta	
Calorías	320
Grasa total	13 g
Grasa saturada	6 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	80 mg
Sodio	510 mg
Carbohidratos	25 g
Fibra	2 g
Azúcares	2 g
Proteína	27 g
Calcio	450 mg

Fuente de receta: USDA

Fuente de imagen: Paleo Gluten
Free Eats

Salmon Chowder



Serves: 8

Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 1 can (about 14 ounces) pink salmon, drained
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ cup onion, chopped
- 3 ½ cups low-sodium chicken broth (or vegetable broth)
- 2 potatoes, peeled and diced
- 1 can (about 15 ounces) low-sodium corn, drained
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 ½ cups evaporated milk
- Optional: ½ teaspoon dried dill

DIRECTIONS

1. In a large saucepan over medium heat, cook the onions in vegetable oil until soft, about 5 minutes.
2. Stir in chicken broth, potatoes, corn, and black pepper. Bring to a boil, lower the heat, and cook 20 minutes or until potatoes are soft.
3. Add the salmon and milk. If using dill, add that too. Cook 5 minutes.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/8 of recipe	
Calories	230
Total fat	8 g
Saturated Fat	2.5 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	55 mg
Sodium	322 mg
Carbohydrates	23 g
Fiber	2 g
Sugars	2 g
Protein	17 g
Calcium	273 mg

Recipe source: USDA

Image source: Love & Flour

Salmon Chowder



Serves: 8

Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 1 can (about 14 ounces) pink salmon, drained
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ cup onion, chopped
- 3 ½ cups low-sodium chicken broth (or vegetable broth)
- 2 potatoes, peeled and diced
- 1 can (about 15 ounces) low-sodium corn, drained
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 ½ cups evaporated milk
- Optional: ½ teaspoon dried dill

DIRECTIONS

1. In a large saucepan over medium heat, cook the onions in vegetable oil until soft, about 5 minutes.
2. Stir in chicken broth, potatoes, corn, and black pepper. Bring to a boil, lower the heat, and cook 20 minutes or until potatoes are soft.
3. Add the salmon and milk. If using dill, add that too. Cook 5 minutes.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/8 of recipe	
Calories	230
Total fat	8 g
Saturated Fat	2.5 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	55 mg
Sodium	322 mg
Carbohydrates	23 g
Fiber	2 g
Sugars	2 g
Protein	17 g
Calcium	273 mg

Recipe source: USDA

Image source: Love & Flour

Sopa de Salmón



Sirve: 8

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (14 onzas) salmón, drenado
- 1 cucharada aceite vegetal
- ½ taza cebolla, picada
- 3 ½ tazas caldo de pollo bajo en sal (o caldo de vegetal)
- 2 papas, peladas y en cubitos
- 1 lata (15 onzas) maíz enlatado, bajo en sal
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 ½ taza leche evaporada
- Opcional: ½ cucharadita eneldo seco

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande sobre fuego medio-alto, cocina las cebollas en el aceite vegetal hasta que se suavice, unos 5 minutos.
2. Añadir el caldo, papas, maíz, y pimienta. Llegar a hervir, disminuye el fuego y cocina 20 minutos mas, o hasta que las papas estén suaves.
3. Agrega el salmón y la leche. Si esta usando eneldo seco, agrega también. Cocina 5 minutos mas.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/8 of recipe	
Calories	230
Total fat	8 g
Saturated Fat	2.5 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	55 mg
Sodium	322 mg
Carbohydrates	23 g
Fiber	2 g
Sugars	2 g
Protein	17 g
Calcium	273 mg

Fuente de receta: USDA

Fuente de imagen: Love & Flour

Sopa de Salmón



Sirve: 8

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (14 onzas) salmón, drenado
- 1 cucharada aceite vegetal
- ½ taza cebolla, picada
- 3 ½ tazas caldo de pollo bajo en sal (o caldo de vegetal)
- 2 papas, peladas y en cubitos
- 1 lata (15 onzas) maíz enlatado, bajo en sal
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 ½ taza leche evaporada
- Opcional: ½ cucharadita eneldo seco

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande sobre fuego medio-alto, cocina las cebollas en el aceite vegetal hasta que se suavice, unos 5 minutos.
2. Añadir el caldo, papas, maíz, y pimienta. Llegar a hervir, disminuye el fuego y cocina 20 minutos mas, o hasta que las papas estén suaves.
3. Agrega el salmón y la leche. Si esta usando eneldo seco, agrega también. Cocina 5 minutos mas.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/8 of recipe	
Calories	230
Total fat	8 g
Saturated Fat	2.5 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	55 mg
Sodium	322 mg
Carbohydrates	23 g
Fiber	2 g
Sugars	2 g
Protein	17 g
Calcium	273 mg

Fuente de receta: USDA

Fuente de imagen: Love & Flour

Salmon Macaroni Salad



Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 2 cups dry whole grain macaroni pasta
- Salt
- 2 cans (7 ounces) salmon
- ½ cup low fat mayonnaise*
- 1 teaspoon mustard
- 1 teaspoon lemon zest
- 1 tablespoon lemon juice
- ½ cup chopped shallots, red onions, or green onions (with onion greens)
- 2 stalks celery, chopped
- Tabasco to taste
- Black pepper
- Optional seasoning: 2 tablespoon chopped fresh parsley; 1 tablespoon chopped fresh dill (or ½ teaspoon dried dill)



DIRECTIONS

1. Bring a pot of water (2 quarts) to a boil. Add 1 tablespoon salt. Add the dry macaroni pasta and cook, uncovered, in a rolling boil for about 10 minutes, or until the macaroni is al dente (slightly firm). Remove from heat, drain, rinse briefly in cold water and drain again.
2. In a large bowl mix the salmon, mayonnaise, mustard, lemon zest, and lemon juice. Mix in the shallots, parsley, dill, and celery.
3. Mix in the cooked macaroni while it is still warm. Add Tabasco and black pepper to taste. As the macaroni absorbs the mayonnaise, you may need to add some water to the salad to keep it from being dry. Adjust seasonings.
4. Chill before serving.

Recipe source: All Recipes

Image source: The Cookie Rookie

Salmon Macaroni Salad



Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 2 cups dry whole grain macaroni pasta
- Salt
- 2 cans (7 ounces) salmon
- ½ cup low fat mayonnaise*
- 1 teaspoon mustard
- 1 teaspoon lemon zest
- 1 tablespoon lemon juice
- ½ cup chopped shallots, red onions, or green onions (with onion greens)
- 2 stalks celery, chopped
- Tabasco to taste
- Black pepper
- Optional seasoning: 2 tablespoon chopped fresh parsley; 1 tablespoon chopped fresh dill (or ½ teaspoon dried dill)



DIRECTIONS

1. Bring a pot of water (2 quarts) to a boil. Add 1 tablespoon salt. Add the dry macaroni pasta and cook, uncovered, in a rolling boil for about 10 minutes, or until the macaroni is al dente (slightly firm). Remove from heat, drain, rinse briefly in cold water and drain again.
2. In a large bowl mix the salmon, mayonnaise, mustard, lemon zest, and lemon juice. Mix in the shallots, parsley, dill, and celery.
3. Mix in the cooked macaroni while it is still warm. Add Tabasco and black pepper to taste. As the macaroni absorbs the mayonnaise, you may need to add some water to the salad to keep it from being dry. Adjust seasonings.
4. Chill before serving.

Recipe source: All Recipes

Image source: The Cookie Rookie

Ensalada de Pasta de Salmón



Sirve: 4
Prep: 10 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas pasta macaroni integral, seco
- sal
- 2 latas (7 onzas) salmón
- ½ taza mayonesa baja en grasa
- 1 cucharadita mostaza
- 1 cucharadita cascara de limón verde
- 1 cucharada jugo de limón amarillo
- ⅓ chalotes picados, cebollas rojas o cebollas verdes
- 2 tallos de apio, picado
- Tabasco al gusto
- Pimienta
- Sazón opcional: 2 cucharadas perejil fresco picado; 1 cucharada eneldo fresco picado (o ½ cucharadita eneldo seco)



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	310
Grasa total	4.5 g
Grasa saturada	0.2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	35 mg
Sodio	334 g
Carbohidratos	42.7 g
Fibra	4.9 g
Azúcares	1.3 g
Proteína	27.3 g

PREPARACIÓN

1. Llevar a hervir una olla de agua (medio galón). Agrega 1 cucharada sal. Añadir la pasta y cocinar, descubierto, por 10 minutos, o hasta que la pasta este al dente (medio firme). Remover del calor, drenar, enjuagar con agua fría y drenar otra vez.
2. En un tazón grande, agrega el salmón, mayonesa, mostaza, cascara de limón verde, y jugo de limón. Incorporar la cebolla, perejil, eneldo y apio.
3. Agregar la pasta mientras este tibia. Agrega tabasco y pimienta al gusto. La pasta va a absorber la mayonesa, entonces quizás tengas que agregar agua para que no se seque. Ajusta la sazón.
4. Enfría antes de servir.

Fuente de receta: All Recipes
Fuente de imagen: The Cookie Rookie

Ensalada de Pasta de Salmón



Sirve: 4
Prep: 10 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas pasta macaroni integral, seco
- sal
- 2 latas (7 onzas) salmón
- ½ taza mayonesa baja en grasa
- 1 cucharadita mostaza
- 1 cucharadita cascara de limón verde
- 1 cucharada jugo de limón amarillo
- ⅓ chalotes picados, cebollas rojas o cebollas verdes
- 2 tallos de apio, picado
- Tabasco al gusto
- Pimienta
- Sazón opcional: 2 cucharadas perejil fresco picado; 1 cucharada eneldo fresco picado (o ½ cucharadita eneldo seco)



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	310
Grasa total	4.5 g
Grasa saturada	0.2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	35 mg
Sodio	334 g
Carbohidratos	42.7 g
Fibra	4.9 g
Azúcares	1.3 g
Proteína	27.3 g

PREPARACIÓN

1. Llevar a hervir una olla de agua (medio galón). Agrega 1 cucharada sal. Añadir la pasta y cocinar, descubierto, por 10 minutos, o hasta que la pasta este al dente (medio firme). Remover del calor, drenar, enjuagar con agua fría y drenar otra vez.
2. En un tazón grande, agrega el salmón, mayonesa, mostaza, cascara de limón verde, y jugo de limón. Incorporar la cebolla, perejil, eneldo y apio.
3. Agregar la pasta mientras este tibia. Agrega tabasco y pimienta al gusto. La pasta va a absorber la mayonesa, entonces quizás tengas que agregar agua para que no se seque. Ajusta la sazón.
4. Enfría antes de servir.

Fuente de receta: All Recipes
Fuente de imagen: The Cookie Rookie

Salmon Sweet Potato Cakes



Serves: 2 to 3

Prep: 20 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 2 cans (5 ounces) of salmon
- 1 small sweet potato, cooked and peeled (about ½ cup)
- 2 eggs lightly beat
- ⅓ cup finely sliced green onions
- Optional seasoning:
 - ½ teaspoon dried oregano
 - ½ teaspoon salt
 - ¼ teaspoon paprika
 - ¼ teaspoon pepper
- 3 to 4 tablespoons chopped fresh dill or 3 teaspoons dried dill weed



DIRECTIONS

1. Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium-high heat.
2. Combine all ingredients in a medium mixing bowl.
3. Using ⅓ cup measuring cup, scoop batter and shape into 7 cakes. It is easier to work with batter if your hands are slightly damp.
4. Sauté cakes 3 to 5 minutes on each side.
5. Once lightly browned on both sides, remove from skillet and onto paper towel lined plate.

Nutrition Information	
Serving Size: 1 cake	
Calories	135
Total fat	8 g
Saturated Fat	2 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	80 g
Sodium	57 g
Carbohydrates	3 g
Fiber	0.6 g
Sugars	0.6 g
Protein	12 g

Recipe source: kimscravings.com

Image source: natashaskitchen.com

Salmon Sweet Potato Cakes



Serves: 2 to 3

Prep: 20 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 2 cans (5 ounces) of salmon
- 1 small sweet potato, cooked and peeled (about ½ cup)
- 2 eggs lightly beat
- ⅓ cup finely sliced green onions
- Optional seasoning:
 - ½ teaspoon dried oregano
 - ½ teaspoon salt
 - ¼ teaspoon paprika
 - ¼ teaspoon pepper
- 3 to 4 tablespoons chopped fresh dill or 3 teaspoons dried dill weed



DIRECTIONS

1. Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium-high heat.
2. Combine all ingredients in a medium mixing bowl.
3. Using ⅓ cup measuring cup, scoop batter and shape into 7 cakes. It is easier to work with batter if your hands are slightly damp.
4. Sauté cakes 3 to 5 minutes on each side.
5. Once lightly browned on both sides, remove from skillet and onto paper towel lined plate.

Nutrition Information	
Serving Size: 1 cake	
Calories	135
Total fat	8 g
Saturated Fat	2 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	80 g
Sodium	57 g
Carbohydrates	3 g
Fiber	0.6 g
Sugars	0.6 g
Protein	12 g

Recipe source: kimscravings.com

Image source: natashaskitchen.com

Queques de Camote y Salmón



Sirve: 2 a 3

Prep: 20 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 latas (5 onzas) de salmón
- 1 camote pequeño, cocido y pelado (aproximadamente ½ taza)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- ⅓ taza cebolla verde finamente picado
- Sazones opcionales:
- ½ cucharadita orégano seco
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita paprika
- ¼ cucharadita pimienta
- 3 a 4 cucharadas eneldo fresco o 3 cucharaditas eneldo seco



PREPARACIÓN

1. Calienta 1 cucharada aceite de olive en una sartén grande sobre fuego medio-alto.
2. Combina todos los ingredientes en un tazón mediano.
3. Usar una taza de medir de ⅓ taza para separar la mezcla y crear 7 queques. Mojar las manos para que sea mas fácil manejar la mezcla.
4. Saltear queques 3 a 5 minutos en cada lado.
5. Una vez que se doren en ambos lados, remover de la sartén y poner encima de papel toalla sobre un plato.

Información Nutricional	
Porción: 1 queque	
Calorías	135
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	80 g
Sodio	57 g
Carbohidratos	3 g
Fibra	0.6 g
Azucares	0.6 g
Proteína	12 g

Fuente de receta: kimsgravings.com

Fuente de imagen:
natashaskitchen.com

Queques de Camote y Salmón



Sirve: 2 a 3

Prep: 20 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 latas (5 onzas) de salmón
- 1 camote pequeño, cocido y pelado (aproximadamente ½ taza)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- ⅓ taza cebolla verde finamente picado
- Sazones opcionales:
- ½ cucharadita orégano seco
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita paprika
- ¼ cucharadita pimienta
- 3 a 4 cucharadas eneldo fresco o 3 cucharaditas eneldo seco



PREPARACIÓN

1. Calienta 1 cucharada aceite de olive en una sartén grande sobre fuego medio-alto.
2. Combina todos los ingredientes en un tazón mediano.
3. Usar una taza de medir de ⅓ taza para separar la mezcla y crear 7 queques. Mojar las manos para que sea mas fácil manejar la mezcla.
4. Saltear queques 3 a 5 minutos en cada lado.
5. Una vez que se doren en ambos lados, remover de la sartén y poner encima de papel toalla sobre un plato.

Información Nutricional	
Porción: 1 queque	
Calorías	135
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	80 g
Sodio	57 g
Carbohidratos	3 g
Fibra	0.6 g
Azucares	0.6 g
Proteína	12 g

Fuente de receta: kimsgravings.com

Fuente de imagen:
natashaskitchen.com

Salmon & Pea Risotto



Serves: 6
Prep: 10 minutes | **Cook:** 40 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups chicken, fish, or vegetable broth (low-sodium if possible)
- 3 cups canned salmon
- 2 cups frozen peas (or canned peas)
- 2 cups uncooked brown rice
- 2 tablespoons your preferred cooking oil
- Pepper and/or any other seasonings of choice
- Optional: 2 large shallots (or 1 small onion), finely chopped
- Optional: 2 cloves garlic, finely chopped, or ½ teaspoon garlic powder
- Optional: ½ cup Parmesan or other cheese

DIRECTIONS

1. Heat oil in a large saucepan over medium heat.
2. Add the garlic or garlic powder and shallots or onion, if using.
3. Add the rice, pepper, and any other seasoning and sauté for 2 to 3 minutes, stirring constantly.
4. Add the broth ½ cup at a time, stirring constantly and waiting until the liquid is absorbed to add more. When you add the last ½ cup of broth, add the salmon and peas and continue to stir until everything is combined and heated.
5. Remove from heat and stir in cheese, if using. Enjoy!



Nutrition Information

Serving Size: 1/6 of recipe made with low-sodium vegetable broth and brown rice

Calories	345
Total fat	8 g
Saturated Fat	1.3 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	23 mg
Sodium	298 mg
Carbohydrates	54 g
Fiber	3.5 g
Sugars	3 g
Protein	13 g
Calcium	99 mg

Recipe and image adapted from
Coconut and Lime

Salmon & Pea Risotto



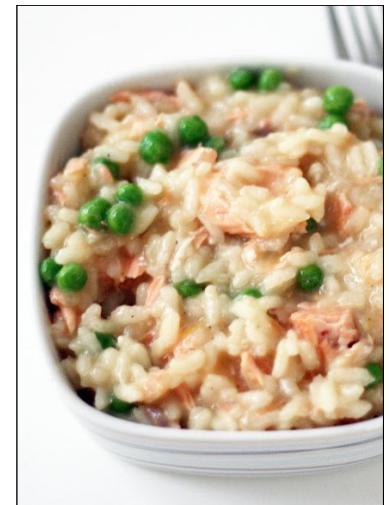
Serves: 6
Prep: 10 minutes | **Cook:** 40 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups chicken, fish, or vegetable broth (low-sodium if possible)
- 3 cups canned salmon
- 2 cups frozen peas (or canned peas)
- 2 cups uncooked brown rice
- 2 tablespoons your preferred cooking oil
- Pepper and/or any other seasonings of choice
- Optional: 2 large shallots (or 1 small onion), finely chopped
- Optional: 2 cloves garlic, finely chopped, or ½ teaspoon garlic powder
- Optional: ½ cup Parmesan or other cheese

DIRECTIONS

1. Heat oil in a large saucepan over medium heat.
2. Add the garlic or garlic powder and shallots or onion, if using.
3. Add the rice, pepper, and any other seasoning and sauté for 2 to 3 minutes, stirring constantly.
4. Add the broth ½ cup at a time, stirring constantly and waiting until the liquid is absorbed to add more. When you add the last ½ cup of broth, add the salmon and peas and continue to stir until everything is combined and heated.
5. Remove from heat and stir in cheese, if using. Enjoy!



Nutrition Information

Serving Size: 1/6 of recipe made with low-sodium vegetable broth and brown rice

Calories	345
Total fat	8 g
Saturated Fat	1.3 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	23 mg
Sodium	298 mg
Carbohydrates	54 g
Fiber	3.5 g
Sugars	3 g
Protein	13 g
Calcium	99 mg

Recipe and image adapted from
Coconut and Lime

Risotto de Salmón



Sirve: 6
Prep: 10 minutos | Cocinar: 40 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas caldo de pollo, pescado, o vegetal (bajo en sodio)
- 3 tazas salmón enlatado
- 2 tazas guisantes verdes congeladas o enlatadas
- 2 tazas arroz integral crudo
- 2 cucharadas aceite
- Pimienta y cualquier otra sazón de su preferencia.
- Opcional: 1 cebolla, finamente picada
- Opcional: 2 dientes de ajo, finamente picado, o ½ cucharadita ajo en polvo
- Opcional: ½ taza queso Parmesano o otro queso

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto.
2. Agrega ajo y cebolla, si desea usarlos.
3. Añada el arroz, pimienta, y cualquier otro sazón y saltear por 2 a 3 minutos, constantemente revolviendo.
4. Agrega el caldo, ½ taza a la vez, at a time, revuelve constantemente y espera hasta que todo el liquido se haya absorbido antes de agregar mas. Cuando agregues la ultima ½ taza de caldo, añada el salmón y los guisantes verdes y continua a mezclar hasta que todo este combinado y caliente.
5. Remover del calor e incorporar el queso si desea.



Información Nutricional	
Porción: 1/6 de receta echo con caldo de vegetal bajo en sodio y arroz integral	
Calorías	345
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1.3 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	23 mg
Sodio	298 mg
Carbohidratos	54 g
Fibra	3.5 g
Azucares	3 g
Proteína	13 g
Calcio	99 mg

Fuente de receta e imagen:
adaptado de Coconut and Lime

Risotto de Salmón



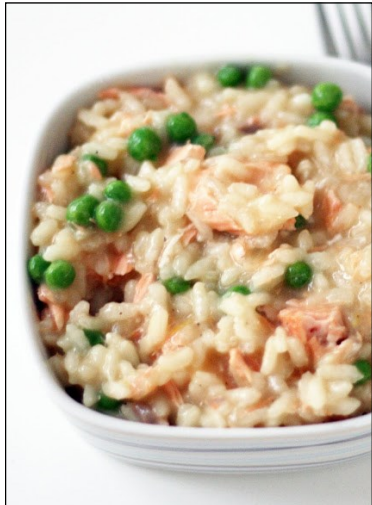
Sirve: 6
Prep: 10 minutos | Cocinar: 40 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas caldo de pollo, pescado, o vegetal (bajo en sodio)
- 3 tazas salmón enlatado
- 2 tazas guisantes verdes congeladas o enlatadas
- 2 tazas arroz integral crudo
- 2 cucharadas aceite
- Pimienta y cualquier otra sazón de su preferencia.
- Opcional: 1 cebolla, finamente picada
- Opcional: 2 dientes de ajo, finamente picado, o ½ cucharadita ajo en polvo
- Opcional: ½ taza queso Parmesano o otro queso

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto.
2. Agrega ajo y cebolla, si desea usarlos.
3. Añada el arroz, pimienta, y cualquier otro sazón y saltear por 2 a 3 minutos, constantemente revolviendo.
4. Agrega el caldo, ½ taza a la vez, at a time, revuelve constantemente y espera hasta que todo el liquido se haya absorbido antes de agregar mas. Cuando agregues la ultima ½ taza de caldo, añada el salmón y los guisantes verdes y continua a mezclar hasta que todo este combinado y caliente.
5. Remover del calor e incorporar el queso si desea.



Información Nutricional	
Porción: 1/6 de receta echo con caldo de vegetal bajo en sodio y arroz integral	
Calorías	345
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1.3 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	23 mg
Sodio	298 mg
Carbohidratos	54 g
Fibra	3.5 g
Azucares	3 g
Proteína	13 g
Calcio	99 mg

Fuente de receta e imagen:
adaptado de Coconut and Lime