



Relleno de sándwich de salmón con eneldo

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 6

2 latas (de 6 oz) de salmón

¼ taza de mayonesa de bajo contenido graso

2 cebollas verdes, picadas

½ cucharadita de eneldo seco

Instrucciones

1. Lave la parte exterior de las latas. Abra las latas de salmón, coloque en un colador y escurra.
2. Con un tenedor, rompa el salmón en un recipiente mediano. Quite las espinas.
3. Agregue las cebollas verdes, la mayonesa y el eneldo. Mezcle suavemente hasta combinar.



Consejos Food \$ense

- Sirva cada sándwich en pan de granos integrales para aumentar su consumo de fibras. ¡Agregue vegetales como lechuga crocante, rebanadas de pepino o tomates para un sándwich más saludable y nutritivo!
- Use para untar y sirva con sus galletas de granos integrales o vegetales favoritos.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 sándwich) calorías 110; proteínas 14g; carbohidratos 1g; grasas totales 6g; grasas saturadas 1g; colesterol 50mg; fibra 0g; sodio 280mg; vitamina C 2%; vitamina A 2%; hierro 2%; calcio 4%

Fuente: Washington State University Extension Food \$ense

Más formas de usar el salmón enlatado

- Prepare una ensalada de salmón asiática o un rollito de lechuga. Agregue jengibre recién molido, cebollas verdes o cilantro picado y 1 cucharadita de salsa de soja al salmón. Agregue esto sobre una ensalada de hojas verdes picadas. O ponga ¼ taza de la mezcla de salmón en el centro de una hoja de lechuga y envuélvala, para un plato principal liviano.
- Agréguelo a los macarrones con queso.
- Mézclelo con una salsa cremosa para pasta.
- Úselo como ingrediente de relleno para papas, pimientos o calabaza al horno.
- Pruebe agregar trozos de salmón a un omelet.
- Úselo en cualquier receta que incluya atún enlatado.
- Haga una pasta cremosa de salmón y sírvala sobre tostadas, arroz, pasta, pan o puré de papas.

El salmón enlatado...

- Es más barato.
- Tiene una mayor vida útil.
- Es una excelente fuente de proteínas, ácidos grasos omega 3 y vitaminas D y B1.
- Téngalo a mano para una comida rápida.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY

EXTENSION

Food \$ense
Community-Based Nutrition Education

