



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Salmón Enlatado

El salmón enlatado es una buena fuente de proteína, vitaminas B y calcio (si se consumen las espinas). Use salmón enlatado en platillos al horno, en ensaladas, en aderezos y en salsas para untar.

Para comprar salmón enlatado...

- Busque salmón rosado sencillo, sin condimentar, con espinas o sin espinas, enlatado en agua.

Para almacenar el salmón enlatado...

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco.
- Use las latas de salmón sin abrir dentro de un lapso de 3 años. Evite congelarlas o exponerlas a los rayos directos del sol.
- No use el salmón enlatado si la lata está oxidada, abombada o abollada.
- Almacene el salmón sacado de la lata dentro de un contenedor de plástico bien cerrado, en el refrigerador. Úselo en un lapso de 3 días.

Para disfrutar el salmón enlatado...

- El salmón enlatado del paquete tradicional viene con piel y espinas que se pueden comer. Las espinas son suaves y se pueden triturar con un tenedor junto con el salmón.
- En muchas recetas, el salmón enlatado se puede sustituir por atún enlatado.

Atún/Salmón



**Haga de sus comidas caseras
una actividad familiar.**

Reduzca las grasas.

Tortitas de salmón

<http://nebraskanep.unl.edu>

Esta receta lleva cuatro de los alimentos del programa WIC: salmón enlatado, leche con 1% de grasa, huevos y una verdura que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
6
porciones

Ingredientes...

- 15 onzas de salmón enlatado, sin escurrir
- ½ cebolla pequeña, picada
- ½ taza de apio picado
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- ⅔ de taza de leche con 1% de grasa
- 2 huevos, bien batidos
- 1⅓ tazas de pan molido

Instrucciones...

1. Ponga el salmón en un tazón grande y con un tenedor triture las espinas. Incorpore y mezcle la cebolla, el apio, la sal y la pimienta.
2. En un tazón pequeño, bata la leche y los huevos. Agregue al salmón y revuelva.
3. Incorpore y mezcle el pan molido, aproximadamente ⅓ de taza a la vez, hasta que todo esté bien mezclado. La mezcla estará húmeda.
4. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a fuego medio.
5. Divida la mezcla de pescado en 6 porciones. Use una cuchara grande para vaciar cada porción en el sartén. Oprima cada porción para formar una tortita. Deje dorar ambos lados, de 4 a 5 minutos de cada lado.

Especias (opcionales): rebanadas de limón o salsa

Información nutricional...

Calorías 250, Grasa 8g, Carbohidratos 24g, Proteína 18g, Fibra 1g, Sodio 620mg, Colesterol 110mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer salmón en una ensalada.
- Mi familia y yo probaremos de comer salmón sobre galletas de harina integral.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta nueva que lleve salmón.
- Mi familia y yo probaremos de comer salmón en los macarrones con queso.
- Otro _____