



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Salmón

Comprar y Ahorrar

- ❁ Escoja salmón fresco con un olor suave como a océano. La pulpa y la piel deben ser húmedas, firmes y de un color brillante.
- ❁ El salmón congelado a menudo es congelado rápidamente y se empaqueta al vacío poco después de la cosecha para conservar el sabor y la textura.
- ❁ El salmón salvaje tiende a ser de color más oscuro y a menudo cuesta más que el salmón de cultivo.
- ❁ El salmón enlatado está cocido y listo para usar, y a menudo cuesta menos que el fresco.
- ❁ El salmón ahumado o seco a menudo cuesta más que el fresco o congelado a menos que lo haga usted mismo.

Los ácidos grasos Omega-3 que se encuentran en el salmón ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón



El salmón es un pescado con bajo contenido de mercurio. Todos los adultos y niños pueden disfrutar 2 a 3 porciones de pescado con bajo contenido de mercurio por semana.



Salmón Enlatado

- El salmón rosado tiene un color ligero y un sabor suave.
- El salmón rojo (Sockeye) tiene un color y sabor más intenso.
- El empaque tradicional incluye piel y huesos.
- Los paquetes de salmón sin piel y sin huesos usualmente son más caros.

Los huesos de salmón quedan suaves después de ser enlatados. Aportan calcio cuando se machacan y se incorporan.

La piel del salmón también se ablanda cuando es enlatado y es una rica fuente de ácidos grasos omega-3. Se puede mezclar con otros ingredientes para una nutrición adicional.

Almacena Bien Desperdicia Menos

El salmón fresco debe mantenerse helado (32 grados F) en todo momento hasta que esté cocido o procesado. Si no puede usarlo dentro de dos días, seque, envuelva bien, etiquete con la fecha y congele. Es mejor utilizar el salmón congelado dentro de 6 meses. Descongele en el

refrigerador y use dentro de un día. También puede cocinarlo congelado. (véase *¿No hay tiempo para descongelar?* en la segunda página).

El salmón enlatado puede conservarse por 3 a 6 años. Después de abrir, refrigere cualquier salmón sin usar por hasta 3 días en un recipiente hermético. Las sobras también se pueden congelar.



La Cultura del Salmón

El salmón forma parte de la identidad espiritual y cultural de muchas tribus de la cuenca del río Columbia en el Pacífico noroeste.

Disfrute el Salmón

Visite
FoodHero.org/es
para recetas de
salmón fáciles
y deliciosas

Hamburguesas de Salmón

Ingredientes:

- 1 lata (14.75 onzas) de **salmón**, escurrido
- 1 rebanada de **pan**, en trozos pequeños
- 1 cucharada de **mayonesa** baja en calorías
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 1 **huevo**, ligeramente batido
- ½ taza de **apio**, finamente picado
- ½ taza de **zanahoria**, finamente picada o rallada
- ½ taza de **cebolla**, finamente picada

Preparación:

- Quite la piel y los huesos grandes del salmón. En un tazón mediano, rompa el salmón y machaque los huesos pequeños con un tenedor.
- Añada el resto de los ingredientes. Mezcle bien.
- Firmemente presione aproximadamente ½ taza de la mezcla para formar una hamburguesa con un grosor de 1 pulgada. Repita para hacer más hamburguesas.
- Rocíe ligeramente o engrase con aceite vegetal una sartén grande y caliente sobre fuego medio.
- Añada las hamburguesas y cocine hasta que queden doradas, aproximadamente 5 a 7 minutos por lado.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: 4 hamburguesas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 10 a 15 minutos

Salmón Horneado

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite**
- 12-16 onzas de **salmón** fresco o descongelado, cortado en 3 ó 4 trozos de tamaño uniforme
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación:

- Precale el horno a 450 grados F.
- Coloque el salmón, con la piel hacia abajo, en un molde forrado con papel de aluminio. Rocíe la pulpa con aceite y espolvoree la sal y la pimienta.
- Hornee el salmón por 10 a 15 minutos, dependiendo del grosor y el tamaño de los trozos de pescado.
- El salmón se ha cocinado lo suficiente cuando este opaco por fuera y se desmenuce cuando se prueba con un tenedor. Si tiene un termómetro para alimentos, verifique en el centro de una pieza una temperatura de 145 grados F.
- Retire el molde del horno. Sirva con la piel hacia abajo.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 a 20 minutos

¿No hay tiempo para descongelar?

Hornear el salmón cuando está congelado:

Precale el horno a 450 grados F. Coloque los trozos de salmón congelado en un molde para hornear forrado con papel de aluminio. Cubra bien el molde (sin que la tapa toque el salmón) y hornee por 15 minutos. Retire la tapa, rocíe el salmón con aceite, sazone con sal y pimienta y cocine sin tapar durante 10 a 12 minutos hasta que esté opaco por fuera y se desmenuce cuando se prueba con un tenedor. Retire del horno.

¡Los Niños Pueden!

Quando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñele a los niños a:

- desmenuzar el pan
- batir los huevos
- medir los ingredientes
- machacar los huesos suaves con un tenedor