
Cocinando con Salmón en Lata

Nutrientes Claves

- Proteína – constituyente importante para la piel, los músculos, los huesos, la sangre y el cerebro
- Calcio – fortalece los huesos y los dientes
- Vitamina B – convierte la comida en energía

Porciones

2 ó 3 onzas de salmón cocinado (más o menos del tamaño de una baraja de cartas), equivalen a una porción del grupo de Carnes, Aves, Pescados, Frijoles Secos, Huevos y Nueces.

Almacenamiento y Cuidado

Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco. Para una mejor calidad del producto, las latas sin abrir deberán ser usadas dentro del período de 1 año.

Guarde lo que sobre en un recipiente tapado y refrigérelo. Debe usarse en 1 día. La temperatura del refrigerador debe ser de 33° a 40° grados Fahrenheit.

Ponga en el refrigerador lo que sobró de las comidas hechas con salmón enlatado, durante las 2 ó 3 horas después de cocinar los alimentos.

Preparación y Cocimiento

El salmón enlatado está cocinado completamente y listo para usar en sus recetas favoritas.

Usos y Consejos

Las espinas en el salmón de lata son suaves y no son peligrosas para comer. Ellas son una buena fuente de calcio. Machaque las espinas con un tenedor y mézclelas con el salmón. Las siguientes son algunas formas de usar salmón enlatado:

- Sustituya el salmón enlatado por el atún que usa en las cazuelas, ensaladas y emparedados
- Haga salsas o cremas con salmón enlatado para untar en pasabocas
- Añada salmón en lata a la pasta, sea en ensalada o en comidas calientes

Fuente de Información: Modificada. Elaine Husted. OSU Oficina de Extensión, Condado de Grant. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2004 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.