



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Fundamentos del Salmón

### Compra\$ y Ahorro\$

- Escoja salmón fresco que tiene ya sea un aroma- océano como salado, o ningún olor en absoluto. La pulpa debe ser firme y de un color oscuro. La piel y la pulpa deben ser brillantes y luminosas.
- El salmón comercialmente congelado se congela rápidamente poco después de la cosecha. Busque pescado en bolsas selladas al vacío.
- El salmón enlatado usualmente cuesta menos que el fresco y ya viene cocido y listo para usarse.
- Si pesca su propio salmón, hay que mantenerlo muy fríos hasta que estén cocidos o procesados por congelación o enlatado.



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



Los huesos pequeños son suaves después del enlatado. Usted puede machacarlos y comerlos para consumir más calcio.

### Variedades de Salmón

Existen varias variedades de salmón fresco y enlatado.

#### Enlatado

El Salmón Rosado tiene un color claro y sabor suave.



El Salmón Rojo (Sockeye) tiene un sabor y color más intenso.



El paquete tradicional incluye la piel y los huesos; paquetes sin la piel y huesos también están disponibles.

#### Fresco / Congelado

Salmón Salvaje – tiende a ser más oscuro de color; puede ser más caro que el salmón de piscifactoría. Salmón de piscifactoría – puede ser de color más claro; no todas las especies están disponibles.

Salmon está comúnmente disponible como:

- Entero o secciones de salmón entero – con la piel y los huesos.
- Filetes – cortados longitudinalmente sin hueso.
- Bisteces – cortes transversales aproximadamente el grosor de una pulgada con la piel y los huesos.



### Almacenar Bien Desperdiciar Menos

El salmón fresco debe mantenerse frío como el hielo en todo momento hasta cocinar. El tiempo de almacenamiento es corto (aproximadamente 1 día) antes de cocinar o congelar.

Se recomienda utilizar el salmón congelado dentro de 6 meses. Descongele el salmón congelado en el refrigerador y use inmediatamente.



#### Salmón Enlatado

- El tiempo en anaquel puede ser de 3 a 6 años.
- Después de abrir, el salmón enlatado se debe utilizar dentro de 3 días. Séllelo en un recipiente o bolsa hermética. También se puede congelar lo que sobre.

# Cómo Cocinar con el Salmón

## 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

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para recetas de  
salmón fáciles  
y deliciosas

## Mezcla de Ensalada de Salmón

### Ingredientes:

- 1 lata (14.75 onzas) de **salmón**, escurrido
- ¼ de taza de **salsa de pepinillo** (eneldo o dulce) o pepinos picados
- ¼ de taza de **yogur sin grasa** sin sabor
- 2 cucharadas de **mayonesa** baja en calorías
- 2 cucharadas de **jugo de limón** (aproximadamente ½ limón)

### 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 la salsa de pepinillo, el yogur, la mayonesa y el jugo de limón.
- Revuelva hasta que los ingredientes queden bien mezclados.
- Refrigere antes de servir. Sirva en una cama de ensalada verde o como relleno de sándwich.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 1½ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos más refrigeración.

## Modificación Rápida

- Use salmón en lugar de atún.
- Añada a sopas tipo "chowder" de elote o papa.
- Pruebe el salmón en un omelet o ensalada.
- Añada a platillos de pasta.

## Cómo Cocinar el Salmón

El salmón se puede cocer a la plancha, cocido, al horno, al vapor, frito o en una tabla. Sirva con una salsa de frutas o verduras para reducir las calorías de la salsa de tártara con base de mayonesa.



Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- Desmenuzar el pan
- Batir los huevos
- Medir los ingredientes
- Machacar los huesos suaves con un tenedor