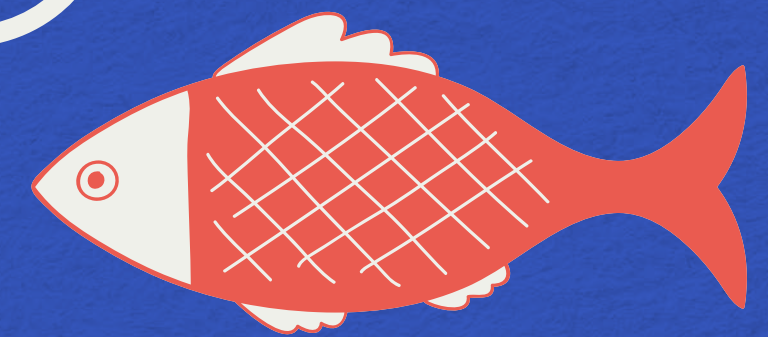
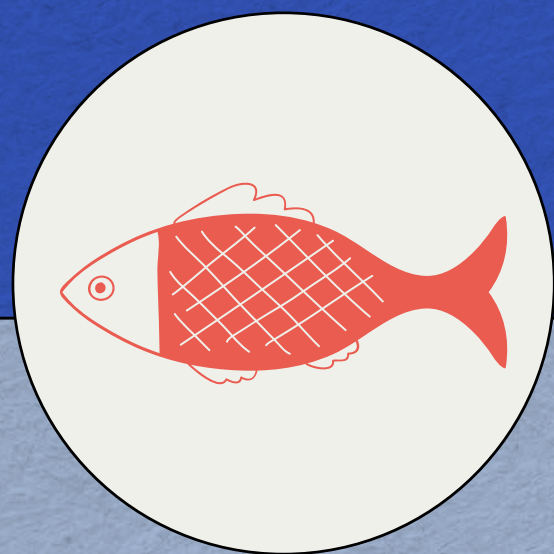


RECETAS DE PESCADO





ENSALADA CON SALMÓN ENLATADO

INGREDIENTES

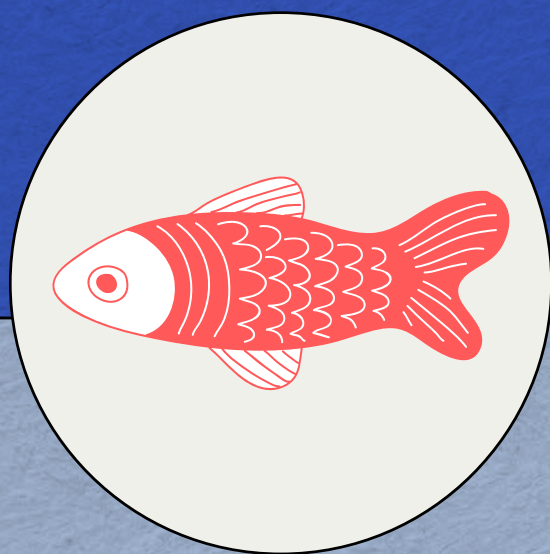
- Salmón enlatado aprobado por el programa WIC (o atún)
- 1 tallo de apio picado
- ¼ taza de cebolla morada picada
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de mayonesa (o yogur griego)
- 1 cucharada de eneldo fresco o 1 cucharada de eneldo seco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de ajo en polvo

DIRECTIONS

1. Abra la lata de salmón y escurra el agua.
Nota: si lo prefiere, también puede usar salmón en sobre aprobado por el programa WIC.
2. Pique el apio. Córtelo a lo largo por la mitad y luego en trozos pequeños.
3. Corte en cubos ¼ taza de cebolla morada.
4. Coloque el salmón, el apio, la cebolla morada, la mayonesa, la mostaza Dijon, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y el eneldo en un cuenco y mézclelos.
5. Disfrútelo en un sándwich con pan integral/panecillo inglés, como rollo de lechuga o como aderezo para verduras frescas.
6. Guarde en el refrigerador para sobras.







SALMÓN AL HORNO

INGREDIENTES

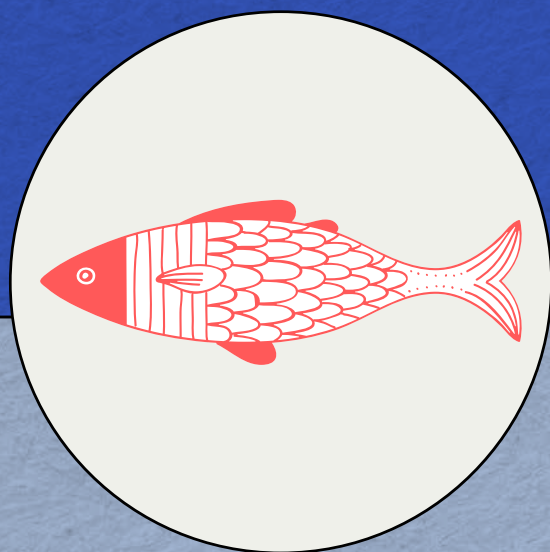
- 1 lata de salmón
- 1 taza de arroz jazmín o arroz integral aprobado por el programa WIC
- ½ pepino picado
- ½ aguacate picado
- ¼ taza de cebolla de verdeo picada
- 1 paquete de bocadillos de alga marina o 1 hoja de nori desmenuzada
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de mayonesa (o mayonesa Kewpie), divididas
- 2 cucharadas de sriracha, divididas
- Condimento Everything Bagel, a gusto

PREPARACIÓN

1. Cocine el arroz según las indicaciones del paquete.
2. Escurra el salmón enlatado en un cuenco y mézclelo con la salsa de soya, 1 cucharada de mayonesa y 1 cucharada de sriracha.
3. En un molde de 9 x 9 pulgadas, prepare el salmón al horno presionando el arroz cocido en el fondo con una espátula para formar la primera capa.
4. Luego, presione la mezcla de salmón sobre el arroz para formar la segunda capa.
5. Desmenuce 1 hoja de nori o 1 paquete de bocadillos de alga marina y espolvoréelos sobre la capa de salmón.
6. Rocíe con mayonesa, sriracha y el condimento Everything.
7. Hornee a 400 F de 10-15 minutos.
8. Mientras la mezcla se hornea, pique el pepino y el aguacate.
9. Cubra con el pepino, el aguacate y la cebolla de verdeo picados.
10. Acompáñelo con bocadillos de alga marina.







PASTA CON CABALLA ENLATADA

INGREDIENTES

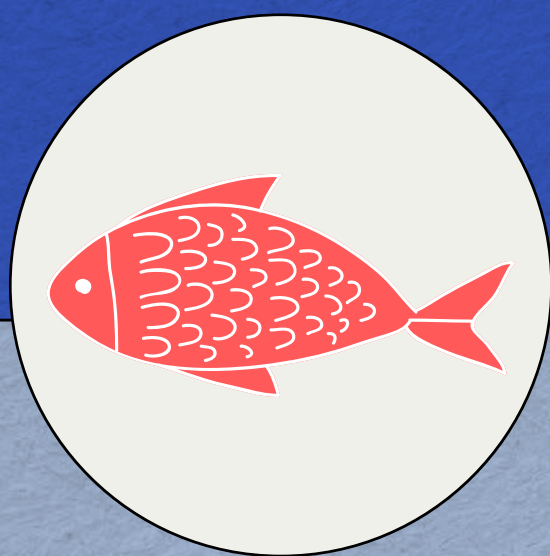
- 4 oz de pasta
- 8 oz de caballa enlatada en aceite de oliva
- 2 dientes de ajo grandes o 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 pimiento rojo grande
- 2 tazas de tomates uva o cherry picado
- 10 aceitunas verdes grandes, picadas
- ½ taza de perejil picado
- Sal y pimienta, a gusto
- Coberturas opcionales: hojuelas de chile rojo triturado, jugo de limón recién exprimido, queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Caliente agua hasta ebullición y agregue la pasta.
2. Mientras la pasta se cocina, pique los dientes de ajo, el pimiento rojo, los tomates, las aceitunas y el perejil.
3. Cuele la pasta y vuelva a agregarla a la olla.
4. En otra sartén grande, mezcle la caballa (con aceite de oliva) con el ajo, el pimiento rojo, los tomates y las aceitunas. Si la caballa no viene en aceite de oliva, tal vez necesite agregar un poco.
5. Cocine por unos 10 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos.
6. Agregue la pasta cocida a la mezcla de caballa y vegetales.
7. Cubra con hojuelas de chile rojo triturado, jugo de limón recién exprimido y queso parmesano rallado (opcional).







SÁNDWICH DE ATÚN CON QUESO FUNDIDO

INGREDIENTES

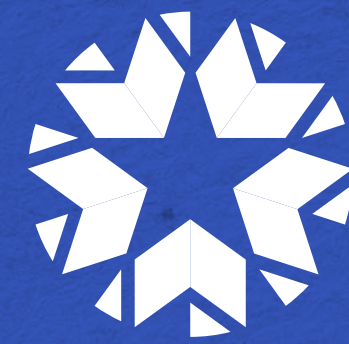
- 1 lata de atún (5 oz) en agua, escurrido
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1 cebolla de verdeo, en rodajas
- 1/3 taza de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ½ cucharadita de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta a gusto
- 1 tomate maduro, en rodajas
- 2 panecillos ingleses, cortados a la mitad
- 2 onzas de queso cheddar, rallado

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle el atún, el apio, la cebolla, la mayonesa, la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Coloque las mitades de panecillo inglés en una bandeja para hornear y tueste bajo el asador de 2-3 minutos, hasta que comiencen a dorarse. Retire del horno.
4. Divida la mezcla de atún sobre los panecillos. Cubra con las rodajas de tomate y el queso cheddar.
5. Hornee de 10-15 minutos o hasta que el queso se derrita.







OKLAHOMA
State Department
of Health



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (The U.S. Department of Agriculture USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documents.ok.gov. | Emitido en mayo de 2026