



HEALTHY SALMON SALAD

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 7.5 oz. canned salmon, drained
- 1 red bell pepper, chopped
- 1 avocado, chopped
- 1 stalk celery, thinly diced
- ¼ cup red onion, chopped
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 tablespoons nonfat plain yogurt



Additional ingredients (optional): Whole wheat crackers, limes and jalapeños

PREPARATION

1. In a large bowl, whisk together mustard and yogurt.
2. Add canned salmon, bell pepper, avocado, celery, and red onion. Stir the ingredients until well combined.
3. Serve with crackers.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 160, Total Fat 8g, Carbohydrates 9g, Fiber 7g, Protein 2g, Sodium 400mg, Cholesterol 45mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Whole Foods Magazine

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE SALMON SALUDABLE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 7.5 oz. salmón enlatado, escurrido
- 1 chile morrón, picado
- 1 aguacate, picado
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos pequeños
- ¼ taza cebolla roja, picada
- 2 cucharadas mostaza “Dijon”
- 2 cucharadas yogurt plano sin grasa (non-fat)



Ingredientes adicionales (opcional): Galletas integrales, limones y jalapeños

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, batir juntos la mostaza y el yogurt.
2. Agregue el salmón enlatado, chile morrón, aguacate, apio, y cebolla roja. Incorpore los ingredientes hasta que estén bien combinados.
3. Sirva con galletas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 160, Grasa Total 8g, Carbohidratos 9g, Fibra 2g, Proteína 16g, Sodio 400mg, Colesterol 45mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Revista de Whole Foods

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés