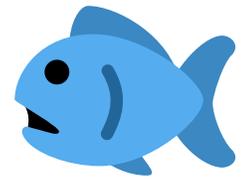




Add Canned Fish to Your Diet!



Why add it?

- Adults should eat about 8 oz. or 2 servings of seafood per week
- Good source of **lean protein** and **healthy fats**
- Some canned fish even have tiny bones that are safe to eat- you can't taste them, but are a great source of **calcium!**
- Low-cost and shelf-stable option compared to fresh - canned fish, if unopened, can last up to 5 years!

How do you add it?

- Many options: tuna, salmon, sardines, anchovies
- Keep them in your pantry for last minute meals
- **Remember:** some canned fish are **high in sodium** and should be rinsed before eating (Ex: anchovies or sardines)
- Add to pasta dishes, salads, sandwiches, make into a burger or have on its own with some veggies!

Salmon Patties

1) Drain canned salmon. Mix salmon with 3 eggs, 3 minced garlic cloves, 1/4 cup chopped onion, and 1 cup seasoned dry breadcrumbs

2) Heat 1 tablespoon canola oil in a skillet on medium heat. Cook patties for 4-5 minutes on each side until golden brown



Añadir pescado enlatado



¡A tu dieta



¿Por qué agregarlo?

- Los adultos deben comer aproximadamente 8 oz. o 2 porciones de mariscos por semana
- Buena fuente de proteínas magras y grasas saludables.
- Algunos peces enlatados incluso tienen huesos pequeños que son seguros para comer, ¡no pueden saborearlos pero son una gran fuente de calcio!
- ¡La opción de bajo costo y estable en comparación con el pescado fresco en lata, si no se abre, puede durar hasta 5 años!

¿Cómo lo agregas?

- Muchas opciones: atún, salmón, sardinas, anchoas.
- Manténlos en tu despensa para las comidas de última hora
- Recuerde: algunos pescados enlatados son ricos en sodio y deben enjuagarse antes de comerlos (Ej .: anchoas o sardinas)
- ¡Agregue a los platos de pasta, ensaladas, sándwiches, haga una hamburguesa o coma solo con algunas verduras!

Empanadas de salmón

1) Escorra el salmón enlatado. Mezcle el salmón con 3 huevos, 3 dientes de ajo molido , 1/4 taza de cebolla picada y 1 taza de pan rallado seco sazonado
2) Caliente 1 cucharada de aceite de canola en una sartén a fuego medio. Cocine las empanadas durante 4-5 minutos por cada lado hasta que estén doradas

