



Tuna Melt

300 calories | 12g fat (4g sat fat) | 450mg sodium | 15g carbs | 2g fiber | 31g protein per serving

Serves 3 | \$4.75

Ingredientes

- 2 cans no-salt-added tuna or salmon (5 oz.)
- 1 small celery stalk
- ¼ cup onion
- 1 Tablespoon olive oil
- 1 Tablespoon Dijon mustard
- Juice of ½ lemon
- ¼ teaspoon pepper
- 3 slices of whole wheat bread
- ½ cup reduced fat cheddar cheese

1. Prepare your ingredients: finely chop celery and onion and drain cans of tuna or salmon.
2. Preheat oven to 500F.
3. Toast 3 slices of bread. In a small bowl, mix chopped onion, celery, olive oil, Dijon mustard, lemon juice and pepper.
4. Mix thoroughly with a spoon or whisk.
5. In a large bowl, mix dressing mixture with salmon.
6. Let the pieces of bread cool and place on baking sheet.
7. Place 1/3 of the salmon mixture on top of each piece of bread.
8. Top with cheddar cheese to cover the salmon.
9. Put the baking sheet into the oven for 3-5 minutes.
10. The salmon melts are ready when the cheese is completely melted.

Recipe Tip: Use canned salmon or tuna for this dish. Add a big slice of tomato for extra flavor and nutrition.

capitalareafoodbank.org/recipes

Kid friendly

- Salmon or tuna melts are a great way to get your kids to eat healthy, delicious meals

Protein Rich

- Canned salmon and tuna are packed with protein and much less expensive than meats like chicken or turkey



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Sándwich caliente con atún

3 porciones | \$4.75

300 calorías | 12g grasa (4g grasa saturada) | 450mg sodio | 15g carbohidratos | 2g fibra | 31g proteína por cada porción

Ingredientes

- 2 latas de salmón o atún, sin sal (5 oz.)
- 1 tallo pequeño de apio
- ¼ taza de cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Jugo de ½ limón
- ¼ cucharadita de pimienta
- 3 rebanadas de pan integral
- ½ taza de queso cheddar, bajo en grasa

1. Prepare sus ingredientes: corte finamente el apio y la cebolla, escurra las atas del atún o salmón.
2. Precaliente el horno a 500F.
3. Tueste 3 rebanadas de pan.
4. En un tazón pequeño, mezcle la cebolla, el apio, el aceite, la mostaza, el jugo de limón y la pimienta.
5. Mezcle totalmente con una cuchara o batidor.
6. En un tazón grande, mezcle el aderezo con el salmón.
7. Refresque las rebanadas de pan y póngalas en la bandeja del horno.
8. Ponga 1/3 de la mezcla encima de cada rebanada de pan.
9. Ponga el queso rallado encima del salmón. Ponga la bandeja del horno en el horno por 3-5 minutos.
10. Los sándwiches calientes están completos cuando el queso se haya derretido.

Consejo de cocina: Use salmón o atún enlatado para esta comida. Añada una rebanada de tomate para más sabor, y nutrición a esta comida.

capitalareafoodbank.org/recipes

Perfecto para niños

- Sándwiches calientes de salmón o atún son maneras buenas para dar sus niños comida saludable y deliciosa

Escoja la proteína

- El salmón y el atún enlatado contienen proteína y son mucho más baratos que otras carnes como el pollo o el pavo



A member of
**FEEDING™
AMERICA**