



Dirty Rice with Salmon

INGREDIENTS

- 4 cups cooked brown rice
- 2 (5-ounce) cans pink salmon, drained
- 1 bell pepper, seeds removed, finely chopped
- 1 (15-ounce) can low sodium kidney beans, rinsed and drained
- 1 (15-ounce) can no salt added diced tomatoes
- 1 onion, finely chopped
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Pinch of crushed red pepper flakes (optional)
- Pinch of cayenne pepper powder (optional)



STEP 1: Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the onions, peppers, tomatoes, salt, and black pepper. For spicier dirty rice, add the optional red pepper flakes and/or cayenne pepper powder. Cook until veggies start to soften, about 7 minutes. Taste and add more seasoning as desired.



STEP 2: Add the beans and salmon, and allow them to heat through, stirring occasionally. Fold in the brown rice.

Servings: 6
Total cost: \$7.00



Cooking Brown Rice

One easy way to cook your brown rice is to treat it just like pasta! Bring a large pot of water to a boil, add 1 teaspoon of salt, a splash of olive oil, and 1 bay leaf. Leave mixture to boil for about 30 minutes, or until desired tenderness, then drain, return to the pot and let sit covered for 5-10 minutes.

Watch your sodium

Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

Good for You

Choose brown rice, it has more fiber and vitamins than white rice.

361 Calories | 55g Carbs | 4g Sugar | 8g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 18g Protein | 717mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Arroz “Sucio” con Salmón

INGREDIENTES

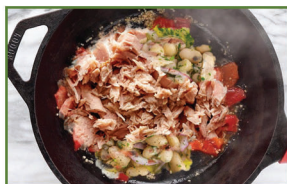
- 4 tazas de arroz integral cocido
- 2 latas (5 onzas) de salmón rosado, escurrido
- 1 pimiento finamente picado, sin semillas
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos bajo en sodio, lavados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de tomates sin sal
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Una pizca de hojuelas de pimiento rojo trituradas (opcional)
- Una pizca de pimienta de cayena molida (opcional)

Porciones: 6

Costo Total: \$7.00



Paso 1: Calienta las 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agrega la cebolla, el pimiento la sal y la pimienta negra. Para obtener un arroz sucio más picante, agrega las hojuelas de pimiento rojo y/o la pimienta de cayena molida. Cocina hasta que los vegetales empiecen a ablandarse, alrededor de 7 minutos. Prueba y agrega el condimento deseado.



Paso 2: Agrega los frijoles y el salmón, y déjalos hasta que se calienten bien, revolviendo de vez en cuando. Incorpora el arroz integral.



Como cocinar el Arroz Integral

Una manera fácil de cocinar el arroz integral es hacerlo igual que la pasta. Hierva agua en una cacerola grande, agregue una cucharadita de sal, un chorrito de aceite de oliva y una hoja de laurel. Deje hervir durante 30 minutos o hasta que esté lo suficientemente blando. cuele, ponga nuevamente en la cacerola, tápela y deje reposar durante 5 a 10 minutos.

Reduzca el Sodio

Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación es de 2,300 mg por día o menos

Bueno para Su Salud

Escoja arroz integral, tiene más fibra, nutrientes y vitaminas que el arroz blanco.

361 Calorias | 55g Carbs | 4g Azucar | 8g Fibra | 8g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 18g Proteina | 717mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes