

Dirty Rice with Salmon

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 medium onion, finely chopped
- 1 medium bell pepper, ribs and seeds removed, finely chopped
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- 2 (5 ounce) cans salmon in water, no salt added, drained
- 4 cups brown rice, cooked
- Optional: crushed red pepper flakes and/or cayenne pepper

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the onion, peppers, tomatoes, salt and black pepper. Add the optional red pepper flakes and/or cayenne pepper for a spicier dirty rice. Sauté for 5-7 minutes or until the veggies start to soften.

STEP 2: Add the beans and salmon. Allow to heat through about 1-2 minutes, stirring occasionally. Mix in the brown rice until combined.



- **Try this!** Cook brown rice like pasta! Add brown rice, a pinch of salt and a bay leaf to a large pot of boiling water. Cook for 30 minutes or until desired tenderness, drain, cover and let sit for 5-10 minutes.
- **Ingredient Swap:** Not a fan of fish? Try canned chicken instead.



Per Serving: 340 Calories | 50g Carbs | 4g Total Sugar | 9g Fiber | 7g Fat (0.5g Sat Fat) | 19g Protein | 530 mg Sodium

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

Arroz sucio con salmón

Porciones: 6

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 pimiento mediano, sin nervaduras ni semillas, finamente picado
- 1 lata (15 oz) de tomates en cubos, sin sal agregada
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 2 latas (5 oz) de salmón en agua, sin sal agregada, escurrido
- 4 tazas de arroz integral, cocido
- Opcional: pimienta roja triturada y/o pimienta de cayena.

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Una vez que el aceite esté caliente, agregue la cebolla, el pimiento, el tomate, la sal y la pimienta negra. Agregue la pimienta roja y la pimienta de cayena, si lo desea, para que el arroz sucio adquiera un sabor más picante. Saltee durante 5 a 7 minutos o hasta que las verduras comiencen a ablandarse.

PASO 2: Agregue los frijoles y el salmón. Permita que se caliente durante alrededor de 1 a 2 minutos, removiendo ocasionalmente. Agregue el arroz integral y mezcle hasta que se integre.



- **¡Pruebe esto!** ¡Cocine el arroz integral como si fuera pasta! Agregue arroz integral, una pizca de sal y una hoja de laurel en una olla grande con agua hirviendo. Cocine por 30 minutos o hasta alcanzar la consistencia deseada, escurra, cúbralo y déjelo reposar entre 5 y 10 minutos.
- **Intercambio de ingredientes:** ¿No le gusta el pescado? Pruebe reemplazarlo por pollo enlatado.



Por porción: 340 calorías | 50g carbohidratos | 4g azúcar total | 9g fibra | 7g grasa (0.5g grasa saturada) | 19g proteína | 530mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes