



Dirty Rice with Salmon

Ingredients:

- 2 Cups Rice
- 1 15oz Can Salmon, drained
- 1 Bell Pepper, seeds removed, thinly chopped
- 1 15oz. Can Kidney Beans, rinsed and drained
- 1 15oz Can Diced Tomatoes
- 1 Onion, finely chopped
- ½ Celery, chopped
- Salt and Pepper to taste
- 2 Tsp. Thyme
- 2, Tsp. Oregano
- Optional: Pinch of Red Pepper Flakes, Cayenne Powder



Preparation:

1. Cook rice per instructions on pack. You should have approximately 4 cups of cooked rice.
2. In a large skillet heat 2 tablespoons of oil of medium heat. When oil is hot, add the onions, peppers, celery, salt and pepper, Thyme, and Oregano. For a spicier dirty rice add the optional red pepper flakes and/or the cayenne pepper. Stir making sure the herbs and spices coat your vegetables, add canned tomatoes.
3. Cook until veggies start to soften, about 7 minutes. Taste and add more seasoning as desired.
4. Add beans and salmon and allow to heat through, stirring occasionally. Fold in the rice, remove from the heat and serve!

Did you know!

- ◇ Salmon is very low in saturated fat and is a good source of protein. It is also one of the best sources of vitamin B12!
- ◇ It is also an excellent source for Vitamin B12, B6 and D, as well as Potassium, Selenium, Biotin, and Omega-3 Fatty Acids.

Make it your own!

- ◇ Try cooking your rice in low-sodium broth to add flavor.
- ◇ Use brown rice instead of white rice for a healthier option. Make sure to follow the directions on the bag when cooking brown rice.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 2 to 3 days.



Dirty Rice with Salmon

Ingredients:

- 2 Cups Rice
- 1 15oz Can Salmon, drained
- 1 Bell Pepper, seeds removed, thinly chopped
- 1 15oz. Can Kidney Beans, rinsed and drained
- 1 15oz Can Diced Tomatoes
- 1 Onion, finely chopped
- ½ Celery, chopped
- Salt and Pepper to taste
- 2 Tsp. Thyme
- 2, Tsp. Oregano
- Optional: Pinch of Red Pepper Flakes, Cayenne Powder



Preparation:

1. Cook rice per instructions on pack. You should have approximately 4 cups of cooked rice.
2. In a large skillet heat 2 tablespoons of oil of medium heat. When oil is hot, add the onions, peppers, celery, salt and pepper, Thyme, and Oregano. For a spicier dirty rice add the optional red pepper flakes and/or the cayenne pepper. Stir making sure the herbs and spices coat your vegetables, add canned tomatoes.
3. Cook until veggies start to soften, about 7 minutes. Taste and add more seasoning as desired.
4. Add beans and salmon and allow to heat through, stirring occasionally. Fold in the rice, remove from the heat and serve!

Did you know!

- ◇ Salmon is very low in saturated fat and is a good source of protein. It is also one of the best sources of vitamin B12!
- ◇ It is also an excellent source for Vitamin B12, B6 and D, as well as Potassium, Selenium, Biotin, and Omega-3 Fatty Acids.

Make it your own!

- ◇ Try cooking your rice in low-sodium broth to add flavor.
- ◇ Use brown rice instead of white rice for a healthier option. Make sure to follow the directions on the bag when cooking brown rice.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 2 to 3 days.



Arroz con Salmon

Sirve 6

Ingredientes

- 2 Tazas De Arroz
- 1 lata de salmón de 15 oz, escurrido
- 1 pimiento morrón, sin semillas y finamente picado
- 1 1/2 onzas. Latas de frijoles, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- 1 cebolla, finamente picada
- 1/2 apio, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas Tomillo
- 2, cucharadita. Orégano
- Opcional: una pizca de hojuelas de pimiento rojo y cayena en polvo



Preparacion:

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Debes tener aproximadamente 4 tazas de arroz cocido.
2. En una sartén grande calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla, los pimientos, el apio, la sal y la pimienta, el tomillo y el orégano. Para obtener un arroz sucio más picante, agregue las hojuelas de pimiento rojo opcionales y/o la pimienta de cayena. Revuelva asegurándose de que las hierbas y especias cubran las verduras y agregue los tomates enlatados.
3. Cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente 7 minutos. Pruebe y agregue más condimentos según lo desee.
4. Agregue los frijoles y el salmón y deje que se calienten, revolviendo ocasionalmente. Incorpora el arroz, retira del fuego y sirve.

Sabia usted:

- ◇ El salmón es muy bajo en grasas saturadas y es una buena fuente de proteínas. ¡También es una de las mejores fuentes de vitamina B12!
- ◇ También es una excelente fuente de vitamina B12, B6 y D, así como de potasio, selenio, biotina y ácidos grasos omega-3.

Hazo suyo:

- ◇ Intente cocinar el arroz en caldo bajo en sodio para agregar sabor.
- ◇ Utilice arroz integral en lugar de arroz blanco como opción más saludable. Asegúrese de seguir las instrucciones de la bolsa cuando cocine arroz integral.

Guardar:

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador por 2 a 3 días.



Arroz con Salmon

Sirve 6

Ingredientes

- 2 Tazas De Arroz
- 1 lata de salmón de 15 oz, escurrido
- 1 pimiento morrón, sin semillas y finamente picado
- 1 1/2 onzas. Latas de frijoles, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- 1 cebolla, finamente picada
- 1/2 apio, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas Tomillo
- 2, cucharadita. Orégano
- Opcional: una pizca de hojuelas de pimiento rojo y cayena en polvo



Preparacion:

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Debes tener aproximadamente 4 tazas de arroz cocido.
2. En una sartén grande calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla, los pimientos, el apio, la sal y la pimienta, el tomillo y el orégano. Para obtener un arroz sucio más picante, agregue las hojuelas de pimiento rojo opcionales y/o la pimienta de cayena. Revuelva asegurándose de que las hierbas y especias cubran las verduras y agregue los tomates enlatados.
3. Cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente 7 minutos. Pruebe y agregue más condimentos según lo desee.
4. Agregue los frijoles y el salmón y deje que se calienten, revolviendo ocasionalmente. Incorpora el arroz, retira del fuego y sirve.

Sabia usted:

- ◇ El salmón es muy bajo en grasas saturadas y es una buena fuente de proteínas. ¡También es una de las mejores fuentes de vitamina B12!
- ◇ También es una excelente fuente de vitamina B12, B6 y D, así como de potasio, selenio, biotina y ácidos grasos omega-3.

Hazo suyo:

- ◇ Intente cocinar el arroz en caldo bajo en sodio para agregar sabor.
- ◇ Utilice arroz integral en lugar de arroz blanco como opción más saludable. Asegúrese de seguir las instrucciones de la bolsa cuando cocine arroz integral.

Guardar:

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador por 2 a 3 días.