



RECETA DE LA SEMANA

Esta receta de burrito horneado de salmón, maíz y frijoles es una comida rápida, fácil y deliciosa de preparar. Elaborado con ingredientes frescos y empaquetados de los comestibles Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, este saludable toque Tex-Mex es un placer para el paladar para que disfrute la familia.



BURRITO HORNEADO DE SALMÓN, MAÍZ Y FRIJOLES

Datos nutricionales:

El salmón es rico en ácidos grasos esenciales Omega 3 y una gran fuente de proteínas. Los frijoles también son ricos en proteínas magras, hierro, calcio, fibra y vitaminas. El maíz, los tomates y el ajo juntos tienen un alto contenido de fibra, zinc, hierro, cobre, folato, calcio, potasio, fitonutrientes, magnesio, manganeso, fósforo, tiamina, y vitaminas A, C, B6 y K. El queso también es una gran fuente de proteínas y calcio.

Todo ello ayuda a la salud digestiva, cardíaca y ósea; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; Aumenta la función inmune y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (4 porciones):


Dos latas de 4 onzas de salmón enlatado, escurrido	¼ de taza de chiles verdes picados enlatados, escurridos
1 cucharadita de aceite de oliva	¼ taza de cebolla picada
1 diente de ajo, picado	1 taza de queso pepper jack rallado
6 tortillas	½ cucharadita de comino
Una lata de 15 oz de frijoles pintos o negros, escurridos	¼ cucharadita de ají
1 taza de tomates enlatados cortados en cubitos, escurridos	¼ de cucharadita de sal kosher/pimienta negra, cada una
1 lata de maíz, escurrido	salsa de elección


Instrucciones

1. Coloque el salmón en un bol y sazone con sal, pimienta y ajo.
2. Caliente los frijoles y el maíz en la estufa. Agrega ½ taza de queso, especias, cebollas y tomates a la olla con los frijoles. Cocine durante unos 5 a 10 minutos a temperatura media hasta que el queso se derrita.
3. Precaliente el horno a 350. Rocíe una fuente para hornear con aceite. Toma cada tortilla y caliéntalas en el microondas y luego frota ligeramente cada una con mantequilla o aceite de oliva.
4. Coloque ¼ de taza de la mezcla de frijoles con ¼ de taza de la mezcla de salmón en cada tortilla. Enróllelo y colóquelo en la fuente para horno. Repita para las 6 tortillas.
5. Cubra las tortillas con el resto de la mezcla de frijoles. Luego agregue el queso extra encima.
6. Hornee tapado durante 15 minutos y luego descubierto durante 10 minutos. Ase un minuto para que quede crujiente por encima.
7. Retirar y agregar salsa encima.

¡Sirve, come y disfruta!

Receta adaptada de: www.cottercrunch.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832