



SRIRACHA LIME SALMON COLLARD GREEN WRAP



This quick and easy Sriracha Lime Salmon Collard Green Wrap is a delicious meal and a nutrient powerhouse. The collard green wrap makes for a tasty and healthy alternative to the more traditional wheat wraps.

Nutritional Facts:

Salmon is rich in essential Omega 3 fatty acids, a great source of low-fat protein, and rich in C, D, and B vitamins, iodine, iron, and potassium. Collard greens, tomatoes, carrots, corn, and celery are also bursting with calcium, fiber, antioxidants, zinc, choline, selenium, iron, copper, folate, potassium, phytonutrients, magnesium, manganese, phosphorus, thiamin, and vitamins A, C, B6, B12, D, E, and K. All this helps with digestion, weight management, heart and bone health; blood pressure, and cholesterol

level; reduces inflammation; boosts immune function and energy levels; and management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 2):


2 large collard green leaf	4 tablespoons chopped celery
2 (5-ounce) cans of salmon	Zest and juice of a lime
2 tablespoon Greek yogurt	2 small Shredded carrots
2 teaspoon Sriracha (or to taste)	Salt and pepper to taste
	½ cup sweet corn or chopped tomato


Instructions:


1. Remove the hard, lower portion of the stem (in the center of the leaf) and place collard green leaves in a large pot of boiling water for 15 seconds. Remove, pat dry, and set aside.
2. In a bowl combine salmon, yogurt, Sriracha, celery, carrot, corn or tomato, and lime; mix to combine.
3. Lay collard greens out on a flat surface and place some shredded carrots in the center, followed by the salmon mixture. Like a burrito, fold in both the left and right side of the collard over the filling. Then starting at end closest to you, roll up.
4. Cut in half and serve.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.danawhitenutrition.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



WRAP DE COL VERDE CON SRIRACHA Y LIMA



Este rápido y fácil wrap de col verde con salmón, lima y sriracha es una comida deliciosa y una fuente inagotable de nutrientes. El wrap de col verde es una alternativa sabrosa y saludable a los wraps de trigo más tradicionales.

Datos nutricionales:

El salmón es rico en ácidos grasos esenciales Omega 3, una gran fuente de proteínas bajas en grasas y rico en vitaminas C, D y B, yodo, hierro y potasio. Las hojas de col, los tomates, las zanahorias, el maíz y el apio también están llenos de calcio, fibra, antioxidantes, zinc, colina, selenio, hierro, cobre, folato, potasio, fitonutrientes, magnesio, manganeso, fósforo, tiamina y vitaminas A, C, B6, B12, D, E y K.

Todo esto ayuda con la digestión, el control del peso, la salud del corazón y los huesos; presión arterial y nivel de colesterol; reduce la inflamación; aumenta la función inmune y los niveles de energía; y tratamiento de la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (2 porciones):


2 hojas grandes de col verde	4 cucharadas de apio picado
2 latas (5 onzas) de salmón	Ralladura y jugo de una lima
2 cucharadas de yogur griego	2 zanahorias pequeñas ralladas
2 cucharaditas de Sriracha (o al gusto)	Sal y pimienta al gusto
	½ taza de maíz dulce o tomate picado


Instrucciones:

1. Retire la parte inferior dura del tallo (en el centro de la hoja) y coloque las hojas de col en una olla grande con agua hirviendo durante 15 segundos. Retirar, secar y reservar.
2. En un tazón combine el salmón, el yogur, la Sriracha, el apio, la zanahoria, el maíz o tomate y la lima; mezclar para combinar.
3. Coloque las hojas de col sobre una superficie plana y coloque algunas zanahorias ralladas en el centro, seguidas de la mezcla de salmón. Como un burrito, doble el lado izquierdo y derecho de la col sobre el relleno. Luego, comenzando por el extremo más cercano a usted, enrolle.
4. Cortar por la mitad y servir.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.danawhitenutrition.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