



SALMON QUINOA CAKES WITH AVOCADO CORN SALSA



This flavorful salmon quinoa cakes recipe is packed with protein and topped with a fresh avocado corn salsa. Fresh and filling, delicious and nutritious, this meal ticks all the boxes.

Nutritional Facts:

Salmon is rich in essential Omega 3 fatty acids; a great source of low-fat protein, rich in C, D and B vitamins; iodine, iron, and potassium. Quinoa, tomatoes, eggs, avocado, and corn, together are also rich in lean protein, 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 to 3 cans (or 1 pound) salmon, drained	½ teaspoon Chili powder
1 cup quinoa cooked and cooled	1 tablespoon vegetable oil or more for frying
¼ cup mayonnaise	1 avocado, diced into small pieces
1 tablespoon Dijon Mustard	½ 15 ounce can of corn, drained.
1 egg	1 cup cherry tomatoes, halved
1 teaspoon salt	Pickled Jalapenos, chopped (as many as you like)
½ teaspoon onion powder	1 tablespoon cilantro, chopped
½ teaspoon garlic powder	½ lime, squeezed


Instructions:


1. Cook ½ cup of dried quinoa according to package or use 1 cup of pre-cooked quinoa.
2. Combine salmon, quinoa, mayonnaise, mustard, egg, onion powder, garlic powder, chili powder, and ½ teaspoon salt in a bowl. Form into 4 even size patties.
3. In a non-stick skillet over medium high heat, add oil. Fry salmon patties on each side for about 4 minutes or until a golden crust forms.
4. For the salsa: combine avocado, corn, jalapenos, cilantro, and lime. Mix with a spoon and seas with salt and pepper to taste.
5. Serve the salmon cakes with the salsa on top.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.hipfoodiemom.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



TORTITAS DE QUINOA Y SALMÓN CON SALSA DE MAÍZ Y AGUACATE



Esta sabrosa receta de tortas de quinoa con salmón está repleta de proteínas y se acompaña con una salsa fresca de aguacate y maíz. Fresca y saciante, deliciosa y nutritiva, esta comida cumple con todos los requisitos.

Información Nutricional:

El salmón es rico en ácidos grasos esenciales Omega 3; una excelente fuente de proteína baja en grasa, rica en vitaminas C, D y B; yodo, hierro y potasio. La quinoa, los tomates, los huevos, el aguacate y el maíz también son ricos en proteína magra, 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 favorece la digestión, el control de peso, la salud del corazón y los huesos; la presión arterial y el colesterol; reduce la inflamación; fortalece el sistema inmunitario y

los niveles de energía; y controla la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (2 porciones):


2 a 3 latas (o 1 libra) de salmón, escurrido	½ cucharadita de chile en polvo
1 taza de quinoa cocida y enfriada	1 cucharada de aceite vegetal o más para freír
¼ de taza de mayonesa	1 aguacate, cortado en cubos pequeños
1 cucharada de mostaza Dijon	½ lata de 400 g de maíz, escurrido
1 huevo	1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
1 cucharadita de sal	Jalapeños encurtidos, picados (la cantidad que desee)
½ cucharadita de cebolla en polvo	1 cucharada de cilantro, picado
½ cucharadita de ajo en polvo	½ lima, exprimida


Instrucciones:

1. Cocina ½ taza de quinoa seca según las instrucciones del paquete o usa 1 taza de quinoa precocida.
2. Combine el salmón, la quinoa, la mayonesa, la mostaza, el huevo, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el chile en polvo y ½ cucharadita de sal en un bol. Forme 4 hamburguesas de tamaño uniforme.
3. En una sartén antiadherente a fuego medio alto, agrega el aceite. Fríe las hamburguesas de salmón de cada lado durante unos 4 minutos o hasta que se forme una costra dorada.
4. Para la salsa: combina el aguacate, el maíz, los jalapeños, el cilantro y la lima. Mezcla con una cuchara y sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Sirve las hamburguesas de salmón con la salsa encima.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: [www. www.hipfoodiemom.com](http://www.hipfoodiemom.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