



SALMON NICOISE SALAD WITH DIJON VINAIGRETTE



This easy salmon nicoise salad combines salmon, fresh veggies and a mustard dressing to create a dish that’s perfect for sharing with friends.

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. Beans, tomatoes, eggs, potatoes, olives, 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 4):


1 to 2 cans salmon	1 cup green string beans
3 to 4 Yukon gold potatoes cubed	¼ cup green or black olives pitted
1 cup sliced tomatoes Roma, cherry, or grape	2 radishes or 1 cucumber thinly sliced
4 large eggs hard boiled, peeled and cut in 1/2	1/3 cup (80ml) lemon juice
½ greens lettuce chopped	1 teaspoon Dijon mustard


Instructions:


1. Cook potatoes in a large saucepan of water by boiling for 10 minutes or until tender. Reduce the heat to simmer add the beans to cook for another 3 minutes. Drain well.
2. Meanwhile, boil water in a saucepan and add eggs. Cook for about 10 minutes until hard boiled or yolks are soft to your liking.
3. Heat a large non-stick frying pan and add salmon to warm up. Use a fork to separate.
4. Arrange potato, tomato, lettuce, olives, cucumber or radish, and salmon on a serving plate.
5. Whisk the lemon juice and mustard in a small bowl until well combined. Drizzle over the salad. Peel each egg and cut them in half to add to the salad.
6. Season with salt and pepper to taste.

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



ENSALADA NICOISE DE SALMÓN CON VINAGRETA DE DIJON



Esta sencilla ensalada Nicoise de salmón combina salmón, verduras frescas y un aderezo de mostaza para crear un plato perfecto para compartir con amigos.

Datos nutricionales:

El salmón es rico en ácidos grasos esenciales Omega 3; una gran fuente de proteínas bajas en grasas, ricas en vitaminas C, D y B; yodo, hierro y potasio. Los frijoles, los tomates, los huevos, las patatas y las aceitunas también son ricos en proteínas magras, 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 (4 porciones):


1 a 2 latas de salmón	1 taza de judías verdes
3 a 4 papas Yukon Gold en cubitos	¼ de taza de aceitunas verdes o negras sin hueso
1 taza de tomates en rodajas, roma, cherry o uva	2 rábanos o 1 pepino en rodajas finas
4 huevos grandes duros, pelados y cortados en 1/2	1/3 taza (80 ml) de jugo de limón
½ lechuga verde picada	1 cucharadita de mostaza Dijon

Instrucciones:

1. Cocine las papas en una cacerola grande con agua hirviendo durante 10 minutos o hasta que estén tiernas. Reduzca el fuego a fuego lento y agregue los frijoles para cocinar por otros 3 minutos. Escurrir bien.
2. Mientras tanto, hierva agua en una cacerola y agrega los huevos. Cocine durante unos 10 minutos hasta que estén duros o las yemas estén suaves a su gusto.
3. Calienta una sartén antiadherente grande y agrega el salmón para calentar. Utilice una ganta para separar.
4. Coloque la papa, el tomate, la lechuga, las aceitunas, el pepino o rábano y el salmón en un plato para servir.
5. Batir el jugo de limón y la mostaza en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados. Rocíe sobre la ensalada. Pela cada huevo y córtalos por la mitad para agregarlos a la ensalada.
6. Sazone con sal y pimienta al gusto.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: 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