



RECETA DE LA SEMANA

Esta receta saludable de pasta con salmón enlatada está hecha con espinacas, judías verdes o brócoli y limón. ¡Es una opción de cena tan rápida y fácil! Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de los comestibles Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida deliciosa y nutritiva está llena de proteínas, grasas saludables y muchas verduras ricas en fibra.



PASTA DE SALMÓN CON ESPINACAS Y LIMÓN

Datos nutricionales:

El salmón es una rica fuente de proteínas, ácidos grasos esenciales Omega 3, niacina, vitamina B12, fósforo y selenio. Mientras que las judías verdes, las espinacas y el ajo juntos tienen un alto contenido de folato, fibra, proteínas, potasio, carotenoides, vitaminas A, C y K, hierro, folato 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 (2 porciones):


Aprox. 100 gramos de pasta a elección (2 tazas cocidas)	2 latas de salmón, escurrido (8 oz en total)
1/4 taza de aceite de oliva, dividido	1 limón mediano grande (jugo + ralladura)
4 dientes de ajo grandes, picados	1/2 taza de parmesano (recién rallado, si es posible)
2 tazas de judías verdes o brócoli, picados	1/4 taza de albahaca fresca, picada
2 tazas de hojas tiernas de espinaca	


Instrucciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva 1/2 taza de agua de pasta. Escurre la pasta y reservar.
2. Calienta la mitad del aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Saltee el ajo durante 1-2 minutos, hasta que esté ligeramente dorado.
3. Agregue las judías verdes o el brócoli a la sartén y cocine durante 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernos. Revuelva de vez en cuando.
4. Agregue las espinacas y el salmón enlatado a la sartén. Revuelva y cocine hasta que las espinacas se ablanden (aproximadamente 2 minutos).
5. Luego, agregue la pasta escurrida, el jugo de limón, la ralladura de limón, el parmesano, el aceite de oliva restante y el agua de la pasta reservada. Sazone con sal y pimienta. Cocine juntos durante unos 2-3 minutos, revolviendo hasta que estén completamente calientes.
6. Sirva la pasta y cubra con albahaca picada.

¡Come Y Disfruta!

Receta adaptada de www.walderwellness.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