



Lemon Mustard Salmon Salad

From *The Cancer Fighting Kitchen* by Rebecca Katz & Mat Edelson

2 servings

cost per serving: \$0.73



INGREDIENTS

- 1 (7½-oz.) can salmon (with bones)
- 3 teaspoons Dijon mustard
- 2 teaspoons freshly squeezed lemon juice
- 2 teaspoons olive oil
- 1 teaspoon turmeric
- Pinch cayenne pepper
- Pinch salt
- 3 tablespoons finely chopped celery
- 2 tablespoons finely chopped fresh parsley
- 1 teaspoon capers (optional)
- 2 radishes, chopped (optional)

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
Serving Size:	½ recipe	
Calories	203	
Calories from fat	101	
Total Fat	12g	18%
Saturated Fat	3g	12%
Cholesterol	58mg	20%
Sodium	728mg	30%
Carbohydrate	4g	1%
Fiber	1g	4%
Protein	22g	

*based on a 2000 calorie diet

INSTRUCTIONS

Drain salmon, leaving the bones in for more calcium. Put contents in a bowl and break salmon and bones into small pieces with a fork.

Stir in mustard, lemon juice, olive oil, cayenne, turmeric, salt, celery and parsley.

Add capers and/or chopped radishes if desired.

Serve in a pita, wrap in a tortilla, or mound it atop salad greens.

Note:

If you have left-over cooked salmon, you can substitute it for the canned salmon, just make sure to remove any bones. The reason you remove these bones and not the canned salmon bones is that the canned salmon bones are more thoroughly cooked and are digestable.

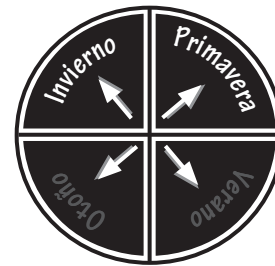


Ensalada de Salmón con Limón y Mostaza

De *The Cancer Fighting Kitchen* por Rebecca Katz & Mat Edelson

2 porciones

costo por porción: \$0.73



INGREDIENTES

- 1 lata (7½ oz) de salmón (con hueso)
- 3 cucharaditas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón amarillo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de cayena en polvo
- Una pizca de sal
- 3 cucharadas de apio picado finamente
- 2 cucharadas de perejil fresco finamente picado
- 1 cucharada de alcaparras (opcional)
- 2 rábanos, picados (opcional)

DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	½ receta	
Calorías	203	
Calorías de Grasa	101	
Grasa	12g	18%
Grasa Saturada	3g	12%
Colesterol	58mg	20%
Sodio	728mg	30%
Carbohidrato	4g	1%
Fibra	1g	4%
Proteína	22g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías

INSTRUCCIONES

Escorra el salmón, no quite los huesitos, inclúyalos para proporcionar más calcio. Ponga en un tazón y desmenuce con todo y los huesitos en trozos chicos, con un tenedor.

Agregue mezclando la mostaza, jugo de limón, aceite de oliva, cayena, cúrcuma, sal, apio y perejil.

Añada alcaparras o rábanos picados si desea.

Sirva en un pan de pita, haga taquitos con tortillas, o sirva sobre ensalada.

Nota:

Si tiene sobras de salmón, puede sustituir el salmón en lata, sólo asegúrese de eliminar huesos o espinas del pescado. La razón de quitar los huesos de las sobras del salmón es por que estos huesos no son tan suaves como los del salmón enlatado que están totalmente cocidos y son digeribles.