



Salmon Salad

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 3

Serving size: ½ cup

Cost: \$4.23 per recipe, \$1.41 per serving

Ingredients

- 1 (14.7 ounce) can pink salmon, drained
- ¼ cup low-fat plain yogurt
- ⅓ cup chopped celery
- ½ teaspoon dill weed (optional)

Directions

- 1) Put the drained salmon into a bowl and separate with fork to remove any small bones or skin that may be mixed in.
- 2) Add in the yogurt, celery, and dill (if using).
- 3) Mix it all together and serve immediately or refrigerate up to 1 day.

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	200
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 115mg	38%
Sodium 550mg	24%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 35g	
Vitamin D 20mcg	100%
Calcium 125mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 530mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

For the best price, buy canned salmon. Canned salmon can be stored in your pantry at room temperature for a long period of time.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada de Salmón

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 3

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$4.23 por receta, \$1.41 por porción

Ingredientes

- 1 lata (14.7 onzas) salmón rosado, colado
- ¼ taza yogurt sin sabor, bajo en grasa
- ⅓ taza apio picado
- ½ cucharadita eneldo (opcional)

Preparación

- 1) Coloque el salmón colado en un tazón y desmenuce con un tenedor para retirar cualquier espina o piel que se haya podido mezclar.
- 2) Agregue el yogurt, apio y eneldo (si lo desea).
- 3) Mezcle todo junto y sirva inmediatamente o refrigere hasta 1 día.

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	200
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 115mg	38%
Sodium 550mg	24%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 35g	
Vitamin D 20mcg	100%
Calcium 125mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 530mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Para el mejor precio, compre salmón enlatado. El salmón enlatado se puede almacenar en su despensa a temperatura ambiente durante un largo período de tiempo.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Patê de Salmão

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 3

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$4.23 por receita, \$1.41 por porção

Ingredientes

- 1 lata (14,7 onças) de salmão rosa, escorrido
- ¼ copo de iogurte natural com baixo teor de gordura
- ⅓ copo de aipo picado
- ½ colher de chá de erva daninha de endro (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Coloque o salmão escorrido em uma tigela e separe com um garfo para remover quaisquer ossos pequenos ou pele que possam estar misturados.
- 2) Adicione o iogurte, aipo e endro (se usar).
- 3) Misture tudo e sirva imediatamente ou armazene na geladeira por até 1 dia.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 115mg 38%

Sodium 550mg 24%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 35g

Vitamin D 20mcg 100%

Calcium 125mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 530mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Para economizar, opte pelo salmão enlatado. O salmão enlatado pode ser armazenado em sua despensa em temperatura ambiente por um longo período de tempo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.