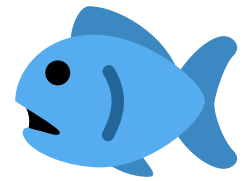




# Add Canned Fish to Your Diet!



## Why add it?

- Adults should eat about 8 ounces or 2 servings of seafood per week.
- Good source of **lean protein** and **healthy fats**.
- Some canned fish even have tiny bones that are safe to eat - you can't taste them, but they are a great source of calcium!
- Low-cost and shelf-stable option compared to fresh - canned fish, if unopened, can last up to 5 years!

## How do you add it?

- Many options: tuna, salmon, sardines, anchovies. Keep them in your pantry for last minute meals.
- Remember: some canned fish are high in sodium and should be rinsed before eating (anchovies and sardines)
- Add to pasta dishes, salads, sandwiches; make into a burger; or have on its own with some veggies!

## Salmon Patties

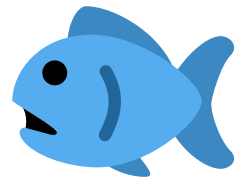
Drain canned salmon. Mix salmon with 3 eggs, 3 minced garlic cloves, 1/4 cup chopped onion, and 1 cup seasoned dry breadcrumbs.

Heat 1 tablespoon canola oil in a skillet on medium heat. Cook patties for 4-5 minutes on each side until golden brown.





# ¡Añade pescado en conserva a tu dieta!



## ¿Por qué agregarlo?

- Los adultos deben consumir aproximadamente 8 onzas o 2 porciones de mariscos por semana.
- Buena fuente de proteínas magras y grasas saludables.
- Algunos pescados enlatados incluso tienen espinas diminutas que son comestibles sin peligro; no se notan al paladar, ¡pero son una excelente fuente de calcio!
- Una opción económica y de larga duración en comparación con el pescado fresco: ¡el pescado enlatado, si no se abre, puede durar hasta 5 años!

## ¿Cómo se añade?

- Muchas opciones: atún, salmón, sardinas, anchoas. Tenlos en tu despensa para comidas de última hora.
- Recuerda: algunos pescados en conserva tienen un alto contenido de sodio y deben enjuagarse antes de consumirlos (las anchoas y las sardinas).
- Añádelos a platos de pasta, ensaladas o sándwiches; úsalos para preparar una hamburguesa; ¡o disfrútalos solos, acompañados de algunas verduras!

## Tortitas de salmón

Escurre el salmón enlatado. Mezcle el salmón con 3 huevos, 3 dientes de ajo picados, 1/4 de taza de cebolla picada y 1 taza de pan rallado seco sazonado.

Calienta 1 cucharada de aceite de canola en una sartén a fuego medio. Cocina las hamburguesas durante 4-5 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

