



Dirty Rice with Salmon

Serves 6 | \$6.55

400 calories | 9g fat (1 g sat fat) | 450mg sodium | 59g carbs | 7g fiber | 21g protein per serving

Ingredients

- 1 onion
- 1 green pepper
- 1 can low sodium Kidney beans (15 oz.)
- 2 cups uncooked Brown rice
- 2 Tablespoons canola oil
- 2 cans pink salmon (5 oz.)
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

1. Prepare your ingredients: chop onion and pepper into small pieces, drain beans.
2. Cook rice by following instructions on container.
3. While rice is cooking, heat 2 tablespoons of oil. Put onions and peppers in pan and cook until brown, 3-5 minutes.
4. When they are brown, add beans to mixture.
5. Stir and allow beans to heat through.
6. Add cans of salmon and cook for 3-5 minutes, stirring occasionally.
7. Fold in cooked brown rice and turn off heat.
8. Add salt and pepper. Serve immediately.

Recipe Tip: Add other vegetables to this dish.

capitalareafoodbank.org/recipes

Good for You

- Choose brown rice when cooking as it contains far more fiber and necessary nutrients and vitamins than white rice

Spice it up

- Add hot sauce or hot peppers to this dish for more flavor



A member of
**FEEDING™
AMERICA**

'til no one is hungry



Arroz "sucio" con salmón

6 porciones | \$6.55

400 calorías | 9g grasa (1g grasa saturada) | 450mg sodio | 59g carbohidratos | 7g fibra | 21g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 lata de habichuelas rojas, bajas en sodio (15 oz.)
- 2 tazas de arroz integral, crudo
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 latas de salmón (5 oz.)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: corte la cebolla y el pimiento en pedazos pequeños. Escorra los frijoles.
2. Cocine el arroz usando las instrucciones en la caja.
3. Mientras el arroz se esté cocinando, ponga 2 cucharadas de aceite en un sartén a fuego mediano. Ponga la cebolla y el pimiento y cocine hasta que estén dorados, 3-5 minutos aproximadamente.
4. Añada los frijoles a la mezcla.
5. Revuelva y asegúrese que los frijoles estén calientes.
6. Añada las latas de salmón y cocine de 3-5 minutos, revuelva ocasionalmente.
7. Ponga el arroz cocinado a la mezcla, revuelva, y apague el fuego.
8. Añada sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

Consejo de cocina: Añada otros vegetales a esta comida.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para su salud

- Escoja arroz integral porque tiene mucho más fibra, nutrientes y vitaminas que el arroz blanco

Agregue sabor

- Añada salsa de aji o aji picante a esta comida para más sabor



A member of
**FEEDING™
AMERICA**