

## Aderezo de Salmón

Hace: 7 servings

- 1 lata salmón (15 1/2 onzas)
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada rábano picante
- 1 taza yogurt natural y sin grasa
- 1 cucharada eneldo deshidratado
- 4 cebolletas picadas (o 1/4 taza de cebolla, o polvo de cebolla al gusto)
- Perejil al gusto



### Preparación

1. Drene el salmón y quite la carne por capitas con un tenedor.
2. Mezcle el resto de los ingredientes.
3. Sirva sobre pan, galletas saladas o un pastelito de arroz.
4. Para adornar, coloque el perejil picado.

### Source

<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/salmon-spread>

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/4 cup prepared spread (103g)	
Servings Per Container: 7	
Amount Per Serving	
Calories 97	
% Daily Value *	
Total Fat	3g
Saturated Fat	1g
Trans Fat	
Cholesterol	32mg
Sodium	251mg
Total Carbohydrate	4g
Dietary Fiber	0g
Sugars	3g
Protein	13g
Vitamin D (8mcg RAE)	Potassium 312mg
Calcium 201mg	Iron 1mg
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat	9 Carbohydrate 4 Protein 4

## Aderezo de Salmón

Hace: 7 servings

- 1 lata salmón (15 1/2 onzas)
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada rábano picante
- 1 taza yogurt natural y sin grasa
- 1 cucharada eneldo deshidratado
- 4 cebolletas picadas (o 1/4 taza de cebolla, o polvo de cebolla al gusto)
- Perejil al gusto



### Preparación

1. Drene el salmón y quite la carne por capitas con un tenedor.
2. Mezcle el resto de los ingredientes.
3. Sirva sobre pan, galletas saladas o un pastelito de arroz.
4. Para adornar, coloque el perejil picado.

### Source

<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/salmon-spread>

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/4 cup prepared spread (103g)	
Servings Per Container: 7	
Amount Per Serving	
Calories 97	
% Daily Value *	
Total Fat	3g
Saturated Fat	1g
Trans Fat	
Cholesterol	32mg
Sodium	251mg
Total Carbohydrate	4g
Dietary Fiber	0g
Sugars	3g
Protein	13g
Vitamin D (8mcg RAE)	Potassium 312mg
Calcium 201mg	Iron 1mg
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat	9 Carbohydrate 4 Protein 4