



Pescado enlatado

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- El pescado enlatado, como el atún y el salmón, están totalmente cocidos, de modo que es seguro comerlos sin cocinarlos. Se pueden agregar a sopas, ensaladas, guisos y sándwiches y se pueden comer fríos o calientes.
- Mezcle atún con verduras cortadas, mostaza y un poco de mayonesa para crear un aderezo sabroso de atún para poner encima de ensaladas, galletas o en sándwiches.
- El atún enlatado también va muy bien con el guiso de fideos y es muy fácil de preparar.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Si es posible, elija atún enlatado en agua en lugar de enlatado en aceite.
- Almacene las latas cerradas en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el pescado enlatado restante en un contenedor hermético que no sea de metal y refrigere; use dentro de los 3 días de abierto.

1 DATOS NUTRICIONALES

- El atún y salmón enlatado son fuentes grandiosas de proteína y ácidos grasos omega 3. Los ácidos grasos omega 3 como EPA y DHA juegan un rol importante en la función cerebral, el crecimiento normal y pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Go! Escanee el código QR para saber más.

