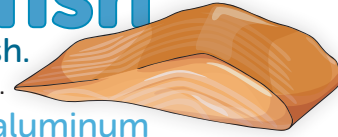


grilled salmon or fish

You can grill any type of fish.

Thick pieces of fish are easier to grill.



Place fish or salmon, skin side down, on aluminum foil that has been lightly sprayed with vegetable oil spray.

1. Place fish on a hot grill (put fish on area of grill without direct heat from coals to avoid burning).
2. Season fish with lemon or lime juice, Cajun seasoning or garlic powder.
3. Cover the grill and cook until the fish or salmon is done, about 15 to 20 minutes.

Fish and seafood are excellent sources of lean protein, vitamins and iron.

Use fish and seafood instead of other meats (beef, pork, chicken) when cooking meals at least twice a week.

Salmon, trout, sardines, anchovies, and herring are especially high in omega 3 fatty acids which help protect against heart disease.

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

salmón o pescado grillado

Todo tipo de pescado se puede grillar.

Los trozos gruesos de pescado son más fáciles de grillar.



Coloque el pescado o el salmón, con la piel hacia abajo, sobre un papel de aluminio que haya rociado con spray de aceite vegetal.

1. Ponga el pescado sobre un grill caliente (sobre la zona del grill sin calor directo del carbón para evitar que se quemé).
2. Condimente con jugo de limón o lima, con condimento tipo Cajun o polvo de ajo.
3. Cubra el grill y cocine hasta que el pescado o el salmón estén cocidos, entre 15 y 20 minutos.

El pescado y los mariscos son excelentes fuentes de proteína magra, vitaminas y hierro.

Cuando cocine, use pescado y mariscos en lugar de otras carnes (carne vacuna, cerdo, pollo) al menos dos veces por semana.

El salmón, las truchas, sardinas, anchoas y arenques son alimentos especialmente abundantes en ácido graso omega 3 que ayudan a proteger de enfermedades cardíacas.

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.