



Canned Chicken and Fish

5 Ways



Soup

Homemade soup saves money and is a great way to use leftover vegetables, pasta, rice, or barley. Add drained, canned chicken to soups and stews to make a healthy main-dish meal. Serve soup for lunch or dinner with a side salad and whole grain bread or crackers.



Lettuce Wraps

Mix canned chicken or tuna with some low-fat mayonnaise or salad dressing like Italian or ranch. Add chopped or shredded veggies like carrots, peppers, and onions for flavor and crunch! Serve inside lettuce leaves.

Burritos

Add a packet of taco or chili seasoning mix to canned chicken. Mix in canned beans, canned tomatoes, corn, peppers and onions to make burrito filling. Serve inside whole grain tortillas and top with low-fat cheese and salsa.

Salad

Top a salad with canned chicken, salmon, or tuna and turn it into a main-dish meal. Mix chicken or fish with low-fat mayo or salad dressing. Add dried or fresh herbs and chopped veggies like onion, celery, and peppers. Serve on whole grain bread or tortillas.



Pasta

Make a protein-packed meal with canned tuna, salmon, or chicken. Add drained chicken or fish to cooked pasta, cooked rice, or to a casserole for a quick and filling lunch or dinner.



Pollo y Pescado en Lata

5 Opciones



Sopa

Las sopas caseras permiten ahorrar dinero y son una buena manera de aprovechar las sobras de verduras, pasta, arroz o cebada. Añada pollo en lata escurrido a sopas y cocidos para preparar un plato principal saludable. Sirva sopa en el almuerzo o cena con una ensalada y pan o galletitas saladas integrales.



Wrap de Lechuga

Mezcle pollo o atún con un poco de mayonesa o aderezo para ensalada bajo en grasa. ¡Añada verduras troceadas o ralladas como zanahorias, pimientos y cebollas para dar más sabor y hacerlo más crujiente! Sirvalo dentro de hojas de lechuga

Burritos

Añada un paquete de aderezo para chile o tacos a pollo enlatado. Mezcle con frijoles y tomates en lata, maíz, pimientos y cebollas para preparar el relleno del burrito. Sirvalo dentro de tortillas integrales y póngale queso y salsa bajo en grasa.

Salad

Póngale pollo, salmón o atún en lata a una ensalada y conviértala en plato principal. Mezcle pollo o pescado con mayonesa o aderezo para ensalada bajo en grasa. Añada hierbas secas o frescas y verduras troceadas como cebolla, apio y pimientos. Sirva con pan o tortillas integrales.



Salsa casera

Prepare un plato cargado de proteína con atún, salmón o pollo en lata. Añada pollo o pescado escurrido a pasta, arroz o a un guisado para una comida o una cena rápida y sustanciosa.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

