

# Salmon and Green Bean Stir Fry

Preparation Time: 5 minutes | Cook Time: 5 minutes | Servings: 3 to 4

## Ingredients:

1 tbsp cooking oil  
1 tsp minced garlic  
1/4 tsp ground ginger  
1 15.5-oz. can green beans, drained and rinsed  
1 14.75-oz. can salmon, flaked  
1-2 tbsp reduced-sodium soy sauce  
Black pepper to taste  
2 cups white rice, cooked  
Sesame seeds, optional  
Sliced green onions, optional

## Instructions:

1. Heat oil in a large skillet over medium-high heat.
2. Add garlic and ginger and stir for 30 seconds, until fragrant.
3. Add green beans and cook for 2-3 minutes, stirring frequently.
4. Add salmon and cook for another 1-2 minutes.
5. Add soy sauce and stir to combine.
6. Season with black pepper to taste.
7. Serve warm over rice, garnished with sesame seeds and green onions, if desired.



This institution is an equal opportunity provider.

ISOMALT  
JIMBU

# Salteado de salmón y judías verdes

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 5 minutos | Porciones: 3 a 4

## Ingredientes:

1 cucharada de aceite de cocina  
1 cucharadita de ajo picado  
1/4 cucharadita de jengibre molido  
1 15,5-oz. lata de judías verdes, escurridas y enjuagadas  
1 14,75-oz. lata de salmón, desmenuzado  
1-2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio  
Pimienta negra al gusto  
2 tazas de arroz blanco, cocido  
Semillas de sésamo, opcional  
Cebollas verdes en rodajas, opcional

## Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue el ajo y el jengibre y revuelva durante 30 segundos, hasta que estén fragantes.
3. Agregue las judías verdes y cocine durante 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue el salmón y cocine por 1-2 minutos más.
5. Agregue la salsa de soja y revuelva para combinar.
6. Sazone con pimienta negra al gusto.
7. Sirva caliente sobre arroz, adornado con semillas de sésamo y cebollas verdes, si lo desea.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ISOMALT  
JIMBU

# Chia Pear Pudding

Preparation Time: 4 hours | Cook Time: 0 minutes | Servings: 3

## Ingredients:

1 15.5-oz. can pears, drained  
1-1/2 cups milk  
1/3 cup chia seeds  
1/2 tsp vanilla extract  
1-2 Tbsp maple syrup  
Fresh berries (strawberries, blackberries, etc.), optional

## Instructions:

1. Add pears and milk to a blender. Blend until smooth.
2. Pour pear and milk mixture into a medium bowl.
3. Add chia seeds, vanilla extract, and maple syrup. Stir to combine.
4. Cover and refrigerate for at least four hours, or overnight.
5. Stir and serve topped with fresh berries, if desired.



This institution is an equal opportunity provider.

ISOMALT  
JIMBU

# Pudín de chía y pera

Tiempo de preparación: 4 horas | Tiempo de cocción: 0 minutos | Porciones: 3

## Ingredientes:

1 15,5-oz. lata de peras, escurridas  
1-1/2 tazas de leche  
1/3 taza de semillas de chía  
1/2 cucharadita de extracto de vainilla  
1-2 cucharadas de jarabe de arce  
Bayas frescas (fresas, moras, etc),  
opcional

## Instrucciones:

1. Agregue las peras y la leche a una licuadora. Mezclar hasta que esté suave.
2. Vierta la mezcla de pera y leche en un tazón mediano.
3. Agregue las semillas de chía, el extracto de vainilla y el jarabe de arce. Revuelve para combinar.
4. Cubra y refrigere durante al menos cuatro horas o toda la noche.
5. Revuelva y sirva cubierto con bayas frescas, si lo desea.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ISOMALT  
JIMBU