

# El Salmón es el único marisco del río Duwamish seguro para comer.

En el río Duwamish, la contaminación química que no se puede ver a simple vista se introduce en los peces del fondo, mariscos y cangrejos que pasan su vida entera en el río.

Estos químicos pueden afectar el crecimiento y desarrollo de los bebés y los niños pequeños.

El Salmón solo pasa en el río por corto tiempo. Es nutritivo y bueno para la salud del corazón y del cerebro.



Promotores de Salud Comunitaria capacitados trabajan en colaboración con las agencias del programa para llevar a cabo educación en Salud basada en la comunidad.

**FUN TO CATCH  
TOXIC TO EAT**

THE ONLY DUWAMISH SEAFOOD SAFE TO EAT IS SALMON  
El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmón

**Public Health**  
Seattle & King County



Para más información:

[www.kingcounty.gov/duwamish-fishing](http://www.kingcounty.gov/duwamish-fishing) | 206-263-0906 | [grupoasesorlatino@gmail.com](mailto:grupoasesorlatino@gmail.com)



**GAL**  
GRUPO  
ASESOR  
LATINO

# Tacos de Salmón a la parrilla con salsa de mango

## INGREDIENTES (para 4 porciones)

4 a 6 oz. filetes de salmón

1 cucharadita, polvo de ajo

1 cucharadita, chile en polvo

Sal y pimienta a su gusto

Aceite de oliva a gusto

### Salsa de Mango

½ aguacate, cortado en cubitos

½ mango, cortado en cubitos

½ pimienta rojo, cortado en cubitos

½ cebolla roja, cortada en cubitos

1 jalapeño pequeño, picado (opcional)

½ manojo de cilantro, picado

Sal y pimienta a su gusto

1 cucharadita, Aceite de oliva

1 lima

## INSTRUCCIONES

En un tazón mediano, mezcle el aguacate, mango, pimientos rojos, cebolla roja, jalapeño, cilantro, aceite de oliva, sal y pimienta. Exprima el jugo de lima fresco sobre la salsa, mezcle bien. Ponga a un lado hasta que esté listo para usar.

Mezcle el ajo, el chile en polvo y la sal y pimienta. Rocíe el aceite de oliva sobre el salmón. Frote la mezcla de condimentos en los filetes de salmón. Ase a la parrilla o cocine en una sartén a fuego medio durante 6-8 minutos por cada lado. (Hornear también es una opción a 375 grados)

Una vez que el salmón esté cocido, cubra con salsa de mango, ¡sirva y disfrute!

\* Nota: se recomienda servir en tortillas calientes

Receta de: CHA Jennifer Teo

