

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 | 206-263-0906 | grupoasesorlatino@gmail.com



GAL
GRUPO
ASESOR
LATINO

Ceviche de Salmón

INGREDIENTES (para 10 porciones)

2 Libras de Salmón

2 tazas jugo de limón

3 Cebollas, picada finamente

8 Tomates

1 Manojó de cilantro

Sal y pimienta al gusto

* El consumo de pescado fresco medio crudo puede aumentar el riesgo de enfermedades por parásitos y no se recomienda, especialmente en mujeres embarazadas o en período de lactancia.

** Los parásitos se mueren cuando el pescado es congelado comercialmente o congelado a -4°F por más de 7 días. La mayoría de los congeladores de las refrigeradoras no son lo suficientemente fríos pero muchos congeladores independientes sí.

INSTRUCCIONES

Se pica el Salmón (sin piel) en cubos pequeños.

Agregue sal, pimienta, jugo de limón, y cebolla.

Deje marinando por al menos 2 horas.

Después agregue el tomate picado.

Mesclar bien.

Antes de servir agregue el cilantro picado.

¡Y Listo para servir!

* Nota: se recomienda servir en tostadas

Esta receta es una recomendación de las Promotoras de Salud: CHAs Roxana Urias, Luz María Cárdenas & Jennifer Teo

