



**Inicia
un
habito
saludable**

Recetas de mariscos y pescados enlatados



BRUNSWICK®




2 latas de **SARDINAS BRUNSWICK®**

EN LIMON, escurridas

Para mayor sabor, pruebe -

SARDINAS BRUNSWICK®

EN SALSA PICANTE

6 tazas de lechuga orejona picada,
lavada y desinfectada

2 huevos duros cortados en rodajas

1/2 pimiento rojo, en rodajas

3/4 taza de vinagreta al tomate
o de Dijon.

Coloque la lechuga en un tazón grande. Desmenuce las **SARDINAS BRUNSWICK®** con un tenedor. Coloque los trocitos de sardinas, las rodajas de huevo y las de pimiento sobre la lechuga. Eche por encima la Vinagreta de tomate o la Dijon, y sirva. Da 4 porciones. **Tiempo total de preparación : 15 minutos.**

Para la vinagreta, batir todos los ingredientes. Refrigerar porciones no usadas.

Vinagreta de tomate

1/4 taza catsup

1/4 taza aceite de oliva

1/4 taza vinagre de sidra
o de vino

1 cucharada de azúcar

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita pimienta

1 cucharadita orégano seco

1 cucharadita albahaca seca

1/2 cucharadita polvo de ajo

Vinagreta Dijon

1/4 taza mostaza Dijon

1/4 taza aceite de oliva

1/4 taza vinagre blanco

1 cucharada de azúcar

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita pimienta

1/2 cucharadita estragón seco

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de porción :
2 tazas ensalada y
3 cucharadas de vinagreta

Calorías aprox. 290

Proteínas 15 g

Grasa total 22 g

Poliinsaturados 5 g

Monoinsaturados 14 g

Saturados 3 g

Omega-3 0.7 g

Carbohidratos 9 g

Fibra 2 g

Azúcares 4 g

Sodio 680 mg

Potasio 490 mg

Calcio 200 mg

Hierro 3 mg



Ensalada de sardinas de selección



Pizza crujiente de sardinas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de la porción :	
1/4 de pizza	
Calorías aprox.	420
Proteínas	24 g
Grasa total	20 g
Cholesterol	85 mg
Omega-3	0.6 g
Carbohidratos	35 g
Fibra	2 g
Sodio	750 mg
Potasio	260 mg
Calcio	495 mg
Hierro	3 mg

1 lata **SARDINAS BRUNSWICK®** EN SALSA DE TOMATE

- 1/2 pan crujiente
- 1/2 taza de salsa para pasta
- 1 taza queso Mozzarella rallado
- 1/4 taza tiras de pimiento verde
- 1/4 taza champiñones rebanados
- 4 rebanadas tocino, en trocitos

Usando la mitad superior o inferior del pan, quite el interior del pan hasta una profundidad de 1.5 cm (1/2"). Deje la costra exterior intacta. Envuelva el pan flojamente con papel de aluminio por fuera del pan. Esparza la salsa para pizza sobre el pan. Agregue el queso rallado. Desmenuce las **SARDINAS BRUNSWICK®** (con su salsa) con un tenedor y distribuya sobre la capa de queso. Agregue el pimiento verde y los champiñones. Agregue el tocino. Coloque el pan con sus agregados en una asadera y hornee a 400°F durante 15 minutos o hasta que esté bien caliente. Da 4 porciones. **Tiempo total de preparación : 30 minutos.**

Sugerencia alternativa : Reemplace los vegetales y el queso con sus variedades favoritas. Corte el pan en trozos más pequeños y sirva al aperitivo.





Burritos Brunswick®

2 latas **SARDINAS BRUNSWICK®**

EN ACEITE CON PICANTE, escurridos

4 tortillas de harina

1 latita chiles verdes

1/2 taza queso Cheddar, rallado

1/2 taza salsa

1/4 taza crema agria

Selección de : cebolla pimiento verde picados

lechuga Jalapeños u otros chiles

frijoles refritos

Desmenuce las **SARDINAS BRUNSWICK®** con un tenedor y distribúyalas sobre las tortillas. Agregue chiles, queso, salsa, crema agria, y otros agregados que desee. Arrolle el burrito. Sirva con más Salsa y crema agria.

Sugerencia alternativa : Coloque los burritos en una fuente de horno (use spray para que no se peguen), cubra con otra 1/2 taza de queso Cheddar rallado y hornee a 375°F por 15 minutos o hasta que esté bien caliente. Servir con más salsa y crema agria. Da 4 porciones.

Tiempo total de preparación : 30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de porción :
1 burrito

Calorías aprox.	360
Proteínas	19 g
Grasa total	17 g
Cholesterol	75 mg
Omega-3	0.7 g
Carbohidratos	33 g
Fibra	1 g
Sodio	800 mg
Potasio	190 mg
Calcio	235 mg
Hierro	3 mg





**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN**

Tamaño de porción : 1 taza	
Calorías aprox. 425	
Proteínas	18 g
Grasa total	20 g
Cholesterol	50 mg
Omega-3	0.7 g
Carbohidratos	44 g
Fibra	5 g
Azúcares	3 g
Sodio	780 mg
Potasio	670 mg
Calcio	180 mg
Hierro	6 mg

- 3 latas **SARDINAS BRUNSWICK®**
- EN SALSA DE CHIPOTLE o DE TOMATE**
- 2 tazas frijoles secos de cualquier tipo
(colorados, de ojo amarillo, etc.)
- 8 tazas agua o agua y leche de coco
- 2 cucharadas cebolla picada
- 1 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita tomillo seco
- 225 g (1/2 lb) tocino
- 1 taza cebolla picada
- 1 grande pimiento verde, en trozos
- 6 dientes ajo, picaditos
- 2 1/4 tazas caldo de pollo
- 2 cucharadas orégano seco
- 1 cucharada perejil seco
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta de Jamaica
(allspice) molida
- 1/2 cucharadita pimienta cayena
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 taza arroz modificado

Lavar los frijoles. En una cacerola grande poner los frijoles, el agua/leche de coco, cebolla, pimienta negra y tomillo. Llevar a hervir y cocinar a fuego lento, tapado, por alrededor de 1 1/2 horas hasta que los frijoles estén tiernos. Agregar agua a medida que sea necesario. Escurrir y dejar a un lado. En una sartén grande freír el tocino hasta que comience a estar crujiente. Anadir cebollas, pimiento verde y ajo ; cocinando 5 minutos. Agregar revolviendo los frijoles, el caldo de pollo, los condimentos y el arroz. Caliente a fuego suave, tape, reduzca el fuego, y continúe cocinando por 15 minutos. Agregar las **SARDINAS BRUNSWICK®** y su salsa, Revolviendo para mezclar el arroz y los frijoles. Cubrir, apagar el fuego y dejar descansar por 5 minutos. Servir. Da 9 porciones. **Tiempo total de preparación : 2 1/2 horas.**



Sardinias “Fuego y especias”



2 latas **SARDINAS BRUNSWICK® EN SALSA DE CHIPOTLE**

Para dar más sabor, pruebe -

**SARDINAS BRUNSWICK® EN SALSA PICANTE, EN AGUA
o CON MOSTAZA**

8 rebanadas pan de centeno oscuro, o pan de su elección,
cortado en dedos de 2.5 cm (1"), enmantecados de ambos lados

Selección de : mostaza fuerte eneldo seco

salsa picante tomillo

queso Parmesano salsa

1/2 taza queso Monterrey Jack o Cheddar, rallado

Desmenuce las **SARDINAS BRUNSWICK®** con un tenedor y distribúyalas sobre cada dedo de pan. Agregue los condimentos de su gusto. Cubra con queso rallado. Colocar en una asadera y dorar bajo la parrilla u horneau a 425°F por 8 a 10 minutos o hasta que el queso esté derretido. Da 40 pedazos o unas 8 porciones.

Tiempo total de preparación : 20 minutos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN**

Tamaño de porción : 5 dedos

Calorías aprox.	195
Proteínas	10 g
Grasa total	10 g
Cholesterol	45 mg
Omega-3	0.3 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	2 g
Azúcares	1 g
Sodio	230 mg
Potasio	325 mg
Calcio	150 mg
Hierro	1.4 mg



Dedos de Pan de Centeno al Horno



Pasta de Sardinias, Hierbas y Ajo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de porción :	
1 cucharada	
Calorías aprox.	83
Proteínas	2 g
Grasa total	8 g
Omega-3	0.2 g
Carbohidratos	1 g
Sodio	95 mg
Potasio	40 mg
Calcio	25 mg
Hierro	0.4 mg

1 lata **SARDINAS BRUNSWICK® EN AGUA**, escurridas

Para más sabor, pruebe –

SARDINAS BRUNSWICK® EN ACEITE CON PICANTE

o **FILETES DE ARENQUE**

1/2 taza de mantequilla o margarina, blanda

4 a 6 dientes ajo, picaditos

1 cucharada paprika

1 cucharada perejil picado seco

1 cucharadita orégano seco

Mezclar todos los ingredientes, excepto el perejil y el orégano, a mano o con el procesador de alimentos. Mezclar el perejil y orégano. Guardar en el refrigerador. Como pasta, da unas 12 porciones. **Tiempo total de preparación : 5 minutos.**

Se puede usar como pasta para hacer tostadas con sabor a ajo. Usar la Parrillada cuando el pan este tostado de una parte, dar la vuelta al pan y untar con la pasta de sardina con ajo. Dar la vuelta al pan en la Parrillada hasta que este dorado. Regresar a hornear a 425° hasta que se dore ligeramente. Servir.

Sugerencia alternativa : Se puede usar con pastas italianas. Mezclar la Pasta de Sardinias, Hierbas y Ajo con pasta italiana, cocida y caliente. Poner queso Parmesano por arriba. Servir.





Queso Tostado y Fundido de la Costa

1 lata **SARDINAS BRUNSWICK® EN SALSA PICANTE**, escurridas

Para más sabor, pruebe -

SARDINAS BRUNSWICK® EN SALSA DE CHIPOTLE,

EN SALSA DE TOMATE o **EN ACEITE CON PICANTE**

4 rebanadas pan de sandwich, blanco o de harina integral

4 rebanadas queso Cheddar procesado

4 rebanadas tocino, cortado en trocitos y parcialmente cocido

o use "bacon bits"

Coloque las rebanadas de pan en una asadera y tuéstelas a la parrilla hasta que estén de color marrón. Quite el pan del horno y dé vuelta a las rebanadas. Cubra cada rebanada con el queso, las **SARDINAS BRUNSWICK®** (desmenuzadas con un tenedor) y los trocitos de tocino. Vuévalas al horno y dórelas bajo la parrilla hasta que los agregados de arriba estén calientes y el queso esté fundido. Da 4 porciones. **Tiempo total de preparación : 15 minutos.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de la porción :
1 sandwich

Calorías aprox.	215
Proteínas	14 g
Grasa total	12 g
Cholesterol	55 mg
Omega-3	0.4 g
Carbohidratos	13 g
Fibra	2 g
Azúcares	1 g
Sodio	630 mg
Potasio	205 mg
Calcio	210 mg
Hierro	1.6 mg





**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN**

Tamaño de la porción :	1 arrollado
Calorías aprox.	365
Proteínas	19 g
Grasa total	17 g
Cholesterol	70 mg
Omega-3	0.3 g
Carbohidratos	33 g
Fibra	1 g
Azúcares	2 g
Sodio	690 mg
Potasio	315 mg
Calcio	255 mg
Hierro	3 mg

2 latas **SARDINAS BRUNSWICK® EN ACEITE**, escurridas

Para más sabor, pruebe -

**SARDINAS BRUNSWICK® EN SALSA DE CHIPOTLE,
EN SALSA DE TOMATE o EN ACEITE CON PICANTE**

4 tortillas blandas u otro pan pita

1/2 taza queso Mozzarella o Monterrey Jack, rallado

Selección de : rodajas de cebolla tiras de pimiento dulce, verde
rodajas de tomate rebanadas de pepino
lechuga picada fina rebanadas de encurtido
trozos de aceitunas negras rodajas de chile Jalapeño
aderezo ranchero, mostaza, o mayonesa

Desmenuce las **SARDINAS BRUNSWICK®** con un tenedor. Esparza una capa de trozos de sardina sobre el pan. Cubra con el queso, el aderezo y otros ingredientes de su elección. Arrolle el sandwich como si fuera un arrollado, y asegúrelo con un palillo. Da 4 porciones. **Tiempo total de preparación : 15 minutos.**



Arrollados de Sardinas



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN**

Tamaño de la porción : 1 torta	
Calorías aprox.	180
Proteínas	7 g
Grasa total	12 g
Cholesterol	45 mg
Omega-3	0.3 g
Carbohidratos	10 g
Sodio	280 mg
Potasio	140 mg
Calcio	45 mg
Hierro	0.9 mg

2 latas **FILETES DE ARENQUE EN ACEITE CON PICANTE BRUNSWICK®**, escurridos

3/4 taza migas de galletitas saladas (Saltine)

1/3 taza mayonesa

1 huevo

1 cucharada cebolla, picada fina

1 cucharada pimienta roja, picado fino

2 cucharaditas mostaza de Dijon

1 cucharadita perejil seco

pizca pimienta

6 a 10 gotas de salsa picante

Aceite vegetal para freír

Con un tenedor, corte los **FILETES DE ARENQUE BRUNSWICK®** en trozos grandes. Mezcle bien todos los demás ingredientes y luego agregue los filetes, revolviendo. Forme la mezcla en 8 porciones en forma de hamburguesas. Fría las Tortas de arenque ahumado en una sartén con 0.5 cm (1/4") de aceite, dándoles vuelta una vez para que se doren de los dos lados. Servir inmediatamente. Da 8 porciones. **Tiempo total de preparación : 20 minutos.**

Sugerencia alternativa : Forme en bolitas en cambio de hamburguesas, cocínelas y sirva al aperitivo.



Tortas Saladas de Arenque



Benedict al Amanecer Brunswick®

- 2 latas **FILETES DE ARENQUE AHUMADOS BRUNSWICK®**, escurridos
- 4 mitades de molletes ingleses
- 1 cucharada mantequilla o margarina
- 3 huevos
- 2 claras de huevo
- 2 cucharadas leche
- pizca sal y pimienta
- 4 espárragos, de lata o frescos, cocidos al vapor
- salsa holandesa rápida

Con el pan tostada untar con mantequilla y enmantegue ligeramente las mitades de molletes. Manténgalos calientes. Bata juntos los huevos, la leche y la sal y pimienta. Caliente el resto de la mantequilla en una sartén grande. Agregue los huevos a la sartén y cocínelos revolviendo, hasta que los huevos estén hechos. Coloque 1/4 de los huevos cocidos sobre cada mitad de mollete, en un plato para servir. Disponga los **FILETES DE ARENQUE BRUNSWICK®** y los espárragos encima de los huevos. Eche la Salsa holandesa rápida por cucharadas sobre cada porción. Servir inmediatamente. Da 4 porciones. **Tiempo total de preparación : 30 minutos.**

Salsa holandesa rápida

- 1 taza mayonesa
- 2 yemas de huevo
(use las claras para huevos revueltos)
- 2 cucharadas leche
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1/2 cucharadita mostaza en polvo
- sal al gusto

Bata todos los ingredientes juntos en una cacerola pequeña. Cocine a fuego medio-lento hasta que se formen burbujas. Bata a menudo. Use inmediatamente. Guarde en el refrigerador las porciones no utilizadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de la porción : 1 Benedict al amanecer	
Calorías aprox.	450
Proteínas	21 g
Grasa total	29 g
Omega-3	0.8 g
Carbohidratos	26 g
Sodio	690 mg
Potasio	470 mg
Calcio	170 mg
Hierro	2.6 mg





Filetes de Arenque Parmesano al Horno

1 lata **FILETES DE ARENQUE BRUNSWICK®**, escurrido

6 cucharadas harina

1/2 taza queso Parmesano

1 1/2 cucharadita polvo de hornear

1 cucharadita orégano seco

1/4 cucharadita polvo de ajo
pizca sal y pimienta

1/4 taza aceite vegetal

2 huevos

1 taza leche

1 cebolla chica, rebanada

1/2 pimiento verde,
tamaño medio, picado

1 tomate, tamaño medio,
picado

Revolver juntos, en un tazón, la harina, el queso, el polvo de hornear y los condimentos, y dejar a un lado. Batir juntos el aceite, los huevos y la leche. Preparar los vegetales y agregar el **FILETES DE ARENQUE BRUNSWICK®**, deshecho. Agregar la mezcla de aceite/huevo/leche a los filetes de arenque y los vegetales. Revolver la mezcla de harina y mezclar justo hasta que esté bien entreverada. Verter en una asadera de 20 x 20 cm (8" x 8") enmantecada. Hornear a 350°F durante 35 a 40 minutos o hasta que esté cocido. Dejar descansar 5 minutos antes de cortar en cuadrados. (Cubrir con papel de aluminio durante parte del tiempo de horneado si la parte de arriba se dora demasiado rápido). Da 4 porciones. **Tiempo total de preparación : 60 minutos.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de la porción :	
1/4 filetes de arenque al horno	
Calorías aprox.	390
Proteínas	22 g
Grasa total	26 g
Cholesterol	150 mg
Omega-3	2.1 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	2 g
Sodio	830 mg
Potasio	380 mg
Calcio	440 mg
Hierro	2.6 mg





- 1 lata **SALMÓN ROSADO BRUNSWICK®** (213g)
- 1 cucharada mantequilla o margarina
- 2 cucharadas cebolla picada
- 1/4 taza champiñones rebanados
- 1 cucharada harina
- 1 taza caldo de pollo o agua más cubito de pollo
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita eneldo seco, o la hierba de su elección
- 1/2 cucharadita estragón seco
- 1 papa tamaño medio, cortada en cubos de 1.5 cm (1/2")
- 1 1/2 tazas maíz en grano, congelado o de lata
- 2 tazas Crema (10% MG) o leche
- 1/4 taza vino blanco (opcional)

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN**

Tamaño de la porción: 1 taza	
Calorías aprox.	320
Proteínas	19 g
Grasa total	20 g
Cholesterol	95 mg
Omega-3	1.5 g
Carbohidratos	14 g
Sodio	780 mg
Potasio	435 mg
Calcio	250 mg
Hierro	2 mg

En una cacerola de tamaño medio, saltar la cebolla y los champiñones en mantequilla hasta que se ablanden. Agregar la harina y calentar revolviendo por 1 minuto. Agregar el caldo, los condimentos y la papa, revolviendo. Cubrir y cocinar a fuego lento hasta que la papa esté casi hecha. Agregar el **SALMÓN ROSADO BRUNSWICK®** y el maíz. Agregue la crema y el vino blanco revolviendo, si lo desea. Caliente a fondo, pero no lo deje hervir. Da 6 porciones. **Tiempo total de preparación : 35 minutos.**



Sopa Espesa de Salmón al Estragón

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN**

Tamaño de la porción : 3/4 taza
de salsa y 3/4 taza de pasta

Calorías aprox.	360
Proteínas	21 g
Grasa total	15 g
Cholesterol	120 mg
Omega-3	0.5 g
Carbohidratos	33 g
Fibra	2 g
Azúcares	2 g
Sodio	315 mg
Potasio	415 mg
Calcio	125 mg
Hierro	2.9 mg

- 2 latas **CARNE DE CANGREJO BRUNSWICK®** escurrida
- 2 latas **CAMARONES PEQUEÑO BRUNSWICK®**, escurridos y enjuagados en agua fría
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 taza champiñones rebanados
- 5 dientes de ajo asado*
- 2 pimientos rojos grandes, asados*
- 3 cucharadas harina
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita polvo para chile
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/3 taza vino blanco
- 2 tazas crema (10% MG) o leche
- 1 cucharada perejil fresco, picado
- 6 tazas conchas de pasta cocidas (aprox. 340 g/12 oz en crudo)

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande. Agregar los champiñones, el ajo y los pimientos : saltear por 5 minutos. Agregar la harina y los condimentos, revolviendo ; cocinar por un minuto. Agregar el vino blanco y revolver hasta que espese. Agregar batiendo la crema o leche ; calentar a fondo pero no dejar hervir. Agregar revolviendo la **CARNE DE CANGREJO BRUNSWICK®** y los **CAMARONES PEQUEÑO BRUNSWICK®** ; tapar ; retirar del fuego y dejar descansar 5 minutos. Servir sobre conchas de pasta cocidas. Salpicar con perejil fresco. Da 8 porciones. **Tiempo total de preparación : 35 minutos.**

* Separar los dientes de ajo ; NO pelarlos. Colocar los dientes de ajo y los pimientos lavados en una asadera y asarlos a 400°F hasta que el ajo esté blando y la piel de los pimientos tenga ampollas y se vuelva negra. Envolver en papel de aluminio y dejar enfriar. Pelar el ajo. Pelar y quitar las semillas a los pimientos.



Pasta Italiana con Mariscos y Pimientos Rojos



Curry Cremoso de Camarones

2 latas **CAMARONES PEQUEÑO BRUNSWICK®**

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 4 dientes ajo picadito
- 3/4 taza zanahorias cortadas
- 2 cebollas tamaño medio, rebanadas
- 1/2 pimiento rojo, tamaño medio
- 5 cucharaditas polvos de curry
- 1 cucharadita azúcar
- 1/2 cucharadita jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 2 tazas (280 g/10 oz) sopa crema condensada de champiñones o de apio
- 1/2 taza leche
- 8 gotas salsa picante (opcional)

Poner el aceite, el ajo y las zanahorias en una cacerola grande, tapar y cocinar lentamente 5 minutos. Agregar las cebollas y el pimiento; tapar y cocinar 5 minutos más. Agregar revolviendo los condimentos, sopa y leche. Calentar a fondo. Agregar los **CAMARONES PEQUEÑO BRUNSWICK®**, tapar, apagar el fuego y dejar descansar por 5 minutos. Servir sobre arroz o fideos cocidos, calientes. Da 6 porciones. **Tiempo total de preparación : 30 minutos.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Tamaño de la porción : 1 taza	
Calorías aprox.	245
Proteínas	13 g
Grasa total	13 g
Cholesterol	75 mg
Omega-3	0.7 g
Carbohidratos	17 g
Fibra	2 g
Sodio	850 mg
Potasio	360 mg
Calcio	100 mg
Hierro	2.5 mg





Connors Bros., Limited
Blacks Harbour, NB E5H 1K1 Canada

Conversión Métrica

CUCHARAS		PESO EN ONZAS	
1/4 cucharadita	1 mL	4 oz	125 g
1/2 cucharadita	2 mL	8 oz	250 g
1 cucharadita	5 mL		
1 cucharada	15 mL		
TAZAS		TEMPERATURAS DE HORNO	
1/4 taza	50 mL	325°F	160°C
1/3 taza	75 mL	350°F	180°C
1/2 taza	125 mL	375°F	190°C
3/4 taza	175 mL	400°F	200°C
1 taza	250 mL	425°F	220°C
4 1/3 tazas	1 L	450°F	230°C

BRUNSWICK®
