

### **Salmon with Garlic Dill**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 20 minutes

#### **Ingredients:**

Salmon Fillets  
1 Tablespoon Oil  
Pinch of Sea Salt & Pepper  
2 Tablespoon Fresh Dill

#### **Garlic Dill Sauce:**

1/4 Cup Hummus  
2 Tablespoon Lemon Juice  
2 Tablespoon Dill (chopped)  
2 Garlic Cloves



1. Drizzle both filets with a little oil and season each with a generous pinch of sea salt and black pepper. Next sprinkle on dill and top with fresh lemon slices.
2. Transfer seasoned salmon directly to the parchment paper-lined baking sheet and bake for about 12-15 minutes, or until the center is fully cooked.
3. Prepare garlic sauce by adding hummus, lemon, dill, and garlic to a small mixing bowl and stirring to combine. Then add water a little at a time until a semi-thick consistency.
4. Serve salmon with garlic dill sauce on top.

Nutrition Information Per Serving: Calories 236, Carbohydrate 4.5 g, Fiber 1 g, Protein 26.1 g, Total Fat 13 g, Saturated Fat 1.7 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 153 mg



Adapted from: [minimalistbaker.com](http://minimalistbaker.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

### **Salmón con Ajo y Eneldo**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace** 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

#### **Ingredientes:**

Filetes de salmón  
1 cucharada de aceite  
Pizca de sal marina y pimienta  
2 cucharadas de eneldo fresco  
Salsa de Ajo y Eneldo  
1/4 de taza de hummus  
2 cucharadas de zumo de limón  
2 Cucharadas de Eneldo picado  
2 dientes de ajo



1. Rocíe ambos filetes con un poco de aceite y sazone cada uno con una pizca generosa de sal marina y pimienta negra. A continuación, espolvorea eneldo y cubre con rodajas de limón fresco.
2. Transfiera el salmón sazonado directamente a la bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornee durante unos 12-15 minutos, o hasta que el centro esté completamente cocido.
3. Preparar la salsa de ajo añadiendo el hummus, el limón, el eneldo y el ajo a un bol pequeño y removiendo para mezclar. A continuación, añadir agua poco a poco hasta obtener una consistencia semi espesa.
4. Servir el salmón con la salsa de ajo y eneldo por encima.

Información nutricional por ración: Calorías 236, Carbohidratos 4,5 g, Fibra 1 g, Proteínas 26,1 g, Grasas totales 13 g, Grasas saturadas 1,7 g, Colesterol 0 mg, Sodio 153 mg



Adaptado de: [minimalistbaker.com](http://minimalistbaker.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664