



Tuna & White Bean Salad

Serves 4 | \$3.65

320 calories | 13g fat (2g sat fat) | 350mg sodium | 29g carbs | 9g fiber | 20g protein per serving

Ingredients

- 1 can tuna packed in water (5 oz.)
- 1 can no-salt-added white beans (15 oz.)
- 1 large carrot
- 1 celery heart with leaves
- ¼ cup red onion
- 2 Tablespoons red wine vinegar
- 1 Tablespoon Dijon mustard
- 3 Tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon black pepper

1. Prepare you ingredients: drain the tuna, drain and rinse the beans, peel and grate the carrot, chop the celery heart, and dice the red onion.
2. In a large bowl, whisk the mustard, red onion, vinegar, and oil.
3. Toss tuna, beans, carrot, and celery with the dressing.
4. Season with ¼ teaspoon black pepper.

Recipe Tips: Once you have used the large stalks of celery, you will find the celery heart. It is the pale green, center of the bunch of celery that is often thrown away, but is great for salads. You can use any type of white bean for this salad.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it A Meal

- Add this dish to salad greens or cooked vegetables for a complete meal

Protein Rich

- Choose foods such as tuna and beans because they are high in protein and contain healthy fats



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Ensalada de atún y frijoles

4 porciones | \$3.65

320 calorías | 13g grasa (2g grasa saturada) | 350mg sodio | 29g carbohidratos | 9g fibra | 20g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua (5 oz.)
- 1 lata frijoles blancos, sin sal (15 oz.)
- 1 zanahoria grande
- 1 corazón del apio con las hojas
- ¼ taza de cebolla roja
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: escurra el atún, escurra y enjuague los frijoles, pele y ralle la zanahoria, corte el apio y corte finamente la cebolla roja.
2. En un tazón grande, mezcle la mostaza, la cebolla, el vinagre y el aceite.
3. Ponga el atún, los frijoles, la zanahorias y apio con el aderezo.
4. Sazone con ¼ cucharadita de pimienta negra.

Consejo de cocina: Después de que ha usado los tallos del apio más grandes, encontrará el corazón del apio. Es de color verde pálido. Mucha gente lo desecha, pero es perfecto para ensaladas. Puede usar cualquier tipo de frijol blanco para esta ensalada.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Añada esta comida a ensaladas y/o vegetales cocinados para una comida completa.

Escoja la proteína

- Escoja comidas como atún y frijoles porque tienen un alto contenido de proteína y contiene grasas saludables



A member of
**FEEDING™
AMERICA**