



Tuna, Kale, & Egg Salad

Servings: 4
Total cost: \$6.75

INGREDIENTS

- 3 tablespoons oil
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ¼ teaspoon black pepper
- 3 (5-ounce) cans tuna, drained
- 2 cups kale, finely chopped
- 1 stalk celery, finely chopped
- 2 hardboiled eggs, peeled and chopped



STEP 1: In a large bowl, whisk together the oil, vinegar, mustard and pepper.



STEP 2: Fold in the remaining ingredients and combine.

Freshen It Up

For extra fresh flavor, add the juice of 1 lemon and ¼ cup finely chopped fresh parsley.

Waste Less Food

Remove the stems and chop one bunch of kale, use a portion for this recipe and store the rest in a Tupperware in the fridge. Use as salads or toss into soups and stir fry.

228 Calories | 1g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 14g Fat (3g Sat Fat) | 24g Protein | 338mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada de Atún, Col Rizada y Huevo

Porciones: 4

Costo Total: \$6.75

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de aceite de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mostaza dijon
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 3 (5 onzas) latas de atún, drenado
- 2 tazas de col rizada, finamente cortadas
- 1 palo de apio, finamente cortado
- 2 huevos duros, pelados y cortados



Paso 1: En un bol grande, mezcle el aceite, el vinagre, la mostaza y la pimienta.



Paso 2: Añada el resto de los ingredientes y combine.

Refréscalo

For extra fresh flavor, add the juice of 1 lemon and ¼ Para un sabor más fresco, agregue jugo de una lima y ¼ taza de perejil finamente picado.

Desperdicia Menos Comida

Quite los tallos y pique la col rizada, use una porción para esta receta y guarde el resto en el refrigerador en un topper. Use para hacer ensaladas o agregar en sopas y verduras sofridas.