



7 Ways – Canned Tuna

1. Niçoise salad: Add can of tuna, hard-boiled egg, canned green beans (rinsed), sliced tomato, olives or capers (optional), boiled potato (cooled), salad greens, CAFB Salad Dressing + lemon juice (optional).
2. Classic Tuna Salad: Combine mayonnaise, dijon mustard, lemon juice, black pepper, diced red onion (green or white onion work too), and diced celery together, season to taste.
3. Make It a Melt: Toast Classic Tuna Salad or CAFB's White Bean & Tuna Salad Recipe on your choice of bread and melt a slice of cheese, and a slice of tomato (optional).
4. Spring Pasta Salad: Mix your favorite pasta (reserve the cooked pasta water), peas, diced red or green onion, diced hardboiled egg, dressing (combine mayonnaise, dijon or whole grain mustard, splash of olive oil, some black pepper and a dash of salt). Then mix in pasta water to cover the entire salad.
5. Protein Toast/Crackers: Keep it simple and enjoy tuna with a squeeze of lemon, salt and pepper to taste, on toasted bread, crackers, or lettuce wraps.
6. Wrap It Up: Take any of the tuna options listed on this card and wrap in a whole wheat tortilla. Making wraps can be great for meals on-the-go or just a new take on an old recipe.
7. Fish Tacos: Add lime juice to tuna, with diced tomatoes, diced onion, chopped fresh cilantro, and any combination of these other fillings: sliced radish, corn (fresh, frozen, or canned), chopped lettuce, shredded cheese, and/or rice to a whole wheat tortilla.



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



7 formas de usar atún enlatado

1. Ensalada Niçoise: Añada una lata de atún, huevo duro, judías (frijoles) verdes (enjuagadas), rebanada de tomate, aceitunas o alcaparras (opcionales), patata (papa) (enfriada), hojas verdes para ensalada, aderezo para ensalada de CAFB y jugo de limón (opcional).
2. Ensalada clásica de atún: Mezclar mayonesa, mostaza de Dijon, jugo de limón, pimienta negra, cebolla roja en dados (también puede usarse cebolla blanca o de verdeo) y apio en dados; condimentar a gusto.
3. Haga un emparedado de atún con queso derretido: Coloque ensalada clásica de atún o la Receta de ensalada de frijoles blancos y atún de CAFB en su elección de pan y derrita una rebanada de queso y una rebanada de tomate (opcional).
4. Ensalada de pasta de verano: Mezcla su elección de tipo de pasta (reserve un poco de agua de la cocción de la pasta), arvejas, cebolla roja o cebolla de verdeo en dados, huevo duro picado, condimento (mezclar mayonesa, mostaza de Dijon o de grano entero, un poco de aceite de oliva, un poco de pimienta negra, una pizca de sal). Mezclar y usar parte del agua de cocción de la pasta para cubrir toda la ensalada).
5. Tostada/galletas proteicas: Mantenga las cosas simples y disfrute de atún con un chorrito de limón y sal y pimienta a gusto sobre pan tostado, galletas o wraps de lechuga.
6. Haga un wrap: Envuelva en una tortilla de harina integral cualquiera de las opciones de atún indicadas en esta tarjeta. Los wraps son fantásticos para comidas rápidas fuera de casa, o simplemente una nueva alternativa para una receta antigua.
7. Tacos de pescado: Agregue jugo de lima al atún, tomate cortado en dados, cebolla en dados, cilantro fresco picado y cualquier combinación de los siguientes rellenos: rábano cortado en rebanadas, maíz (fresco, congelado o enlatado), lechuga picada, queso en hebra y/o arroz y coloque la mezcla en una tortilla de harina integral.



Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes