

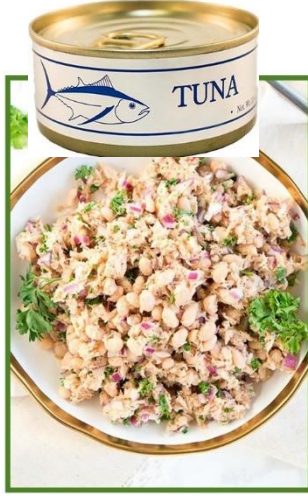


## 7 Ways – Canned Tuna

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.



## 7 طرق لاستخدام التونة المعلبة



1. سلطة نيسواز: تُضاف علبة تونة، وبيضة مسلوقة، وفاصوليا خضراء معلبة (مغسولة)، وشرائح طماطم، وزيتون (اختياري)، وحبّة بطاطا مسلوقة (مبرّدة)، وخضراوات ورقية، وتتبيلة CAFB للسلطة مع عصير ليمون (اختياري).
2. سلطة التونا التقليدية: يُمزج المايونيز وخردل الديجون وعصير الليمون والفلفل الأسود والبصل الأحمر المقطع (يمكن استخدام البصل الأخضر أو الأبيض أيضاً) والكرفس المقطع معاً، ويُتبّل المزيج حسب الرغبة.
3. سندويتش الجبنة: توضع سلطة التونة الكلاسيكية أو سلطة النيسواز أو أي وصفة تونة من الاختيار على قطعة خبز وتشوى على مشواة السندويتش مع شريحة من الجبن وشريحة من الطماطم (اختياري).
4. سلطة معكرونة الربيع: تُخلط المعكرونة (مع الاحتفاظ بالمياه التي سلّقت المعكرونة بها) مع البازلاء والبصل الأحمر أو الأخضر المقطع إلى مكعبات والبيض المسلوق وتتبيلة الصلصة (يُخلط المايونيز أو الديجون أو صلصة الخردل كاملة الحبوب مع رش زيت الزيتون وبعض الفلفل الأسود وبعض الملح). ثم يوضع ماء المعكرونة لتغطية السلطة بأكملها.
5. توست البروتين/البسكويت: يمكن جعلها بسيطة والاستمتاع بالتونة مع عصير الليمون والملح والفلفل حسب الرغبة، على الخبز المحمص أو البسكويت أو أوراق الخس.
6. سندويتش التونة: يمكن استخدام أي من خيارات التونة المدرجة في هذه البطاقة ولفها في التورتिला المصنوعة من القمح الكامل. يمكن أن تكون هذه السندويتشات وجبات رائعة خلال السفر أو لتناولها عند الرغبة.
7. تاكو السمك: يُضاف عصير الليمون إلى التونة، مع مكعبات الطماطم والبصل المقطع والكزبرة الطازجة المفرومة وأي مزيج من هذه الحشوات الأخرى: شرائح الفجل والذرة (طازجة أو مجمدة أو معلبة) والخس المفروم والجبن المبشور و/أو الأرز إلى التورتिला المصنوعة من القمح الكامل.