



## 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 cách sử dụng cá ngừ đóng hộp

- 1. Salad Niçoise:** Cho một hộp cá ngừ, trứng luộc chín kỹ, đậu que đóng hộp (đã rửa sạch), cà chua thái lát, quả ô liu hoặc hạt bạch hoa (caper), khoai tây luộc (để nguội), rau xà lách, sốt salad CAFB + nước cốt chanh (tùy chọn).
- 2. Salad cá ngừ cổ điển:** Trộn mayonnaise, mù tạt dijon, nước chanh, tiêu đen, hành tây tím thái hạt lựu (hành tây xanh hoặc trắng đều được) và cần tây thái hạt lựu với nhau, nêm nếm vừa miệng.
- 3. Chế biến với phô mai tan chảy:** Nướng bánh mì tùy ý và thêm vào món salad cá ngừ cổ điển hoặc công thức làm món salad cá ngừ và đậu trắng của CAFB và đun chảy một lát phô mai và một lát cà chua (tùy ý).
- 4. Salad Spring Pasta:** Trộn mì pasta yêu thích (giữ lại phần nước luộc mì), đậu, hành tây hoặc hành tím thái hạt lựu, trứng luộc chín kỹ thái hạt lựu, sốt (trộn sốt mayonnaise, mù tạt dijon hoặc mù tạt ngũ cốc nguyên hạt, một chút dầu ô liu, chút tiêu đen và một nhúm muối). Sau đó trộn với nước luộc mì để phủ toàn bộ phần salad.
- 5. Bánh quy giòn cracker/thanh protein:** Chế biến đơn giản và thường thức cá ngừ với một chút nước cốt chanh, muối và tiêu vừa miệng trên bánh mì nướng, bánh quy giòn hoặc cuộn rau diếp.
- 6. Món cuốn:** Dùng bất kỳ món chế biến với cá ngừ nào kể trên và cuốn với bánh tortilla lúa mì. Món cuốn rất hợp dùng làm món ăn mang theo hoặc để thay đổi món.
- 7. Tacos cá:** Cho nước cốt chanh vào cá ngừ, với cà chua thái hạt lựu, hành tây xắt hạt lựu, rau mùi tươi xắt nhỏ và bất kỳ kiểu kết hợp nguyên liệu nào khác: củ cải đỏ cắt nhỏ, bắp (tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp), rau diếp cắt nhỏ, phô mai bào và/hoặc cơm vào bánh tortilla lúa mì.

