



# 7 Ways to Use Canned Vegetables

- 1. Soups and Stews:** Add canned green beans, asparagus, tomatoes, mixed vegetables, corn, or carrots to any of your favorite soups.
- 2. Stir-frys or Salads:** Brighten up a stir-fry or salad with canned vegetables like corn, peas, mushrooms, asparagus, carrots, and olives.
- 3. Easy side:** For a delicious salad using canned veggies, try CAFB's Black Bean and Corn Salad!
- 4. Breakfast Fillers:** Add canned greens like spinach, collards, or mustard greens to your scrambled eggs, omelets, or quiches.
- 5. Quesadillas:** Fold in canned corn, green chiles, and mushrooms, when making quesadillas. For more heat try adding jalapeños.
- 6. Pasta:** Add canned vegetables, like mushrooms, peas, tomatoes and beans to your favorite pasta dish.
- 7. Pizza Toppings:** Use canned mushrooms, olives, and artichokes as toppings on homemade pizza for a quick and easy upgrade.



- Canned foods can be high in sodium. To reduce it, rinse canned vegetables or opt for reduced-sodium or no-salt-added varieties.

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



## 7 formas de usar verduras enlatadas

- 1. Sopas y guisos:** Agregue judías verdes enlatadas, espárragos, tomates, vegetales variados, maíz o zanahorias a cualquiera de sus sopas preferidas.
- 2. Salteados o ensaladas:** Dele más sabor a un salteado o una ensalada con verduras enlatadas como maíz, guisantes, champiñones, espárragos, zanahorias y aceitunas.
- 3. Guarnición fácil:** Para disfrutar de una deliciosa ensalada con verduras enlatadas, pruebe la ensalada de frijoles negros y maíz de CAFB.
- 4. Complementos para el desayuno:** Agregue verduras de hojas enlatadas, como espinacas, col rizada o mostaza, a sus huevos revueltos, tortillas o quiches.
- 5. Quesadillas:** Agregue maíz enlatado, pimientos verdes y champiñones al preparar sus quesadillas. Si quiere un toque más picante, intente incluir jalapeños.
- 6. Pasta:** Agregue verduras enlatadas, como champiñones, guisantes, tomates y frijoles a su plato de pasta favorito.
- 7. Ingredientes adicionales para pizza:** Agregue champiñones, aceitunas y alcachofas enlatados como ingredientes adicionales para mejorar rápidamente su pizza casera.



- Los alimentos enlatados pueden contener altos niveles de sodio. Para reducirlo, enjuague las verduras enlatadas o elija variedades con bajo contenido de sodio o sin sal agregada.

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)