



## 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.

## 7 طرق لاستخدام الخضروات المعلبة



**1. الحساء واليخنات:** تُضاف الفاصوليا الخضراء المعلبة أو الهليون أو الطماطم أو الخضار المختلطة أو الذرة أو الجزر إلى أي من الحساء المفضل.

**2. المقلبات أو السلطات:** يمكن تزيين المقلبات أو السلطة بالخضار المعلبة مثل الذرة والبازلاء والفطر والهليون والجزر والزيتون.

**3. طبق جانبي سهل الإعداد:** يمكن تجربة سلطة الفاصوليا السوداء والذرة من CAFB للحصول على سلطة لذيذة باستخدام الخضار المعلبة!

**4. حشوات الفطور:** تُضاف الخضار المعلبة مثل السبانخ أو الملفوف أو الخردل إلى البيض المخفوق أو العجة أو الكيش.

**5. الكيساديا:** تُضاف الذرة المعلبة والفلفل الأخضر والفطر عند صنع الكيساديا. يمكن إضافة الهالابينو لجعلها حارة أكثر.

**6. المعكرونة:** تُضاف الخضار المعلبة، مثل الفطر والبازلاء والطماطم والفاصوليا، إلى طبق المعكرونة المفضل.

**7. إضافات إلى البيتزا:** يُستخدم الفطر المعلب والزيتون والخرشوف كطبقة على البيتزا المصنوعة في المنزل لوجبة سريعة وسهلة.

- يمكن أن تكون الأطعمة المعلبة غنية بالصوديوم. يمكن شطف الخضار المعلبة أو اختيار أصناف منخفضة الصوديوم أو خالية من الملح للتقليل من الملح.