



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.



የታሽጉ አትክልቶችን መጠቀም የምንችልባቸው 7 መንገዶች

- 1. ሸርባ እና ወጥ:** የታሽጉ አረንጓዴ ባቄላዎች፣ አስፓራገስ፣ ቲማቲም፣ የአትክልቶች ድብልቅ፣ በቆሎ ወይም ካሮት እርስዎ ወደሚወዱት ማንኛውም የሸርባ ዓይነት ውስጥ ይጨምሩ።
- 2. ጥብስ(Stir-frys) ወይም ሰላጣ:-** በቆሎ፣ ዐተር፣ እንጉዳይ፣ አስፓራገስ፣ ካሮት እና ኦሊቭ የመሳሰሉ የታሽጉ አትክልቶችን በማከል ጥብስ ወይም ሰላጣ አሳምረው ያዘጋጁ።
- 3. ቀላል የጎን ምግብ:-** የታሽጉ አትክልቶችን በመጠቀም ጣፋጭ ሰላጣ ለማዘጋጀት የ CAFB's ጥቁር ባቄላ እና የበቆሎ ሰላጣን ይሞክሩ!
- 4. የቁርስ ማሟያዎች:-** በእንቁላል ጥብስ፣ ኦሜጌት ወይም ኪሽ ላይ እንደ ስፒናች፣ ኮላርድ ወይም መስታርድ አረንጓዴ ቅጠል አትክልቶችን ይጨምሩ።
- 5. ከሰዲያስ (quesadillas):-** ከሰዲያስ (quesadillas) በሚያዘጋጁበት ጊዜ የታሽግ በቆሎ፣ አረንጓዴ ፕሊ እና እንጉዳይ ይጨምሩ። ይበልጥ እንዲያቃጥል ጃላፒኖ (jalapeños) ይጨምሩበት።
- 6. ፓስታ:-** እንደ እንጉዳይ፣ ዐተር፣ ቲማቲም እና ባቄላ ያሉ የታሽጉ አትክልቶችን ወደሚወዱት ፓስታ ያክሉ።
- 7. የፒዛ የላይኛው ሽፋን:-** ፈጣን እና ቀላል የተሻለ ፒዛ ለማዘጋጀት የታሽግ እንጉዳይ፣ ኦሊቭ እና አርቲቶክ (artichokes) በቤት ውስጥ በተሰራ ፒዛ ላይ እንደ የላይኛው ሽፋን በማድረግ ይጠቀሙ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- የታሽጉ ምግቦች ከፍተኛ የሶዲየም ይዘት ሊኖራቸው ይችላል። ይህን የሶዲየም ይዘት ለመቀነስ፣ የታሽጉ አትክልቶችን ከመጠቀም በፊት ይጠቧቸው ወይም ዝቅተኛ የሶዲየም ይዘት ያላቸውን ወይም ጨው ያልታከለባቸው ምርቶችን ይምረጡ።