



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 روش برای استفاده از سبزیجات کنسرو شده



- غذاهای کنسرو شده می توانند سرشار از سدیم باشند. برای کاهش آن، سبزیجات کنسرو شده را بشویید یا از انواع کم سدیم یا بدون نمک استفاده کنید.

- 1. سوپ و خورش:** کنسرو لوبیا سبز، مارچوبه، گوجه فرنگی، سبزیجات مخلوط، ذرت یا هویج را به هر یک از سوپ های مورد علاقه خود اضافه کنید.
- 2. سرخ کردنی یا سالادها:** سرخ کردنی یا سالاد را با سبزیجات کنسرو شده مانند ذرت، نخود فرنگی، قارچ، مارچوبه، هویج و زیتون روشن کنید.
- 3. سمت آسان:** برای یک سالاد خوشمزه با استفاده از سبزیجات کنسرو شده، سالاد لوبیا سیاه و ذرت CAFB را امتحان کنید!
- 4. پرکننده های صبحانه:** سبزیجات کنسرو شده مانند اسفناج، کولارد یا سبزی خردل را به تخم مرغ های همزده، املت یا کیچ خود اضافه کنید.
- 5. کیسیدیاها:** هنگام تهیه کیسیدیاها، ذرت کنسرو شده، چیلی سبز و قارچ را داخل آن بریزید. برای گرمای بیشتر، هالاپینو را اضافه کنید.
- 6. پاستا:** سبزیجات کنسرو شده مانند قارچ، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و لوبیا را به غذای پاستا مورد علاقه خود اضافه کنید.
- 7. رویه پیتزا:** برای ارتقای سریع و آسان از قارچ، زیتون و کنگر کنسرو شده به عنوان رویه روی پیتزای خانگی استفاده کنید.