



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 méthodes pour utiliser les légumes en conserve

- 1. Soupes et ragoûts :** Ajoutez des haricots verts, des asperges, des tomates, des légumes variés, du maïs ou des carottes en conserve à vos soupes préférées.
- 2. Sautés ou salades :** Enrichissez un sauté ou une salade avec des légumes en conserve tels que du maïs, des petits pois, des champignons, des asperges, des carottes et des olives.
- 3. Simplicité :** Pour une délicieuse salade avec des légumes en conserve, essayez la salade de haricots noirs et de maïs de l'ACBA !
- 4. Compléments pour le petit-déjeuner :** Ajoutez des légumes verts en conserve comme des épinards, du chou vert ou de la moutarde brune à vos œufs brouillés, vos omelettes ou vos quiches.
- 5. Quesadillas :** Incorporez du maïs en conserve, du piment vert et des champignons lorsque vous préparez des quesadillas. Pour plus de piquant, ajoutez des piments jalapeños.
- 6. Pâtes :** Ajoutez des légumes en conserve, comme des champignons, des pois, des tomates et des haricots, à votre plat de pâtes préféré.
- 7. Garnitures de pizza :** Utilisez des champignons, des olives et des artichauts en conserve comme garniture sur une pizza maison pour apporter une touche personnelle.



CONSEILS PRATIQUES

- Les aliments en conserve peuvent être riches en sel. Afin de réduire la teneur en sel, rincez les légumes en conserve ou optez pour des variétés à teneur réduite en sel ou sans sel ajouté.