



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.

په قوطیو کې اچول شوو سبزیجاتو جوړولو 7 لارې



چټکې لارښوونې

- قوطي شوي خواړه زيات سويم لري. د راکمولو لپاره يې قوطي شوي سبزیجات ونښتېځي يا د کم سوديم لرونکي يا مالګه نه لرونکو نوعو لپاره غوښتنه وکړئ.

1. سوپ او سټوس: قوطي شوي شنه لوبيا، رومي، ترکيبي سبزیجات، جوار يا گازر د خپلې خوښې وړ سوپ کې واچوئ.

2. سره شوي يا سلادونه: سره شوي يا سلاد له قوطي شوو سبزیجاتو لکه جوار، نخود، مرخبري، اسپارګوس، گازر او زيتون سره رنگين کړئ.

3. ايسې سايد: د قوطي شوو سبزیجاتو د خونډور سلاد لپاره CAFB توره لوبيا او د جوارو سلاد وازموئ!

4. د سهارني ډکوونکي: قوطي شوي سنه سبزیجات لکه پالک، کولارد يا مسټرډ شنه سبزیجات په خپلو هګيو، املت يا کويچ کې اضافه کړئ.

5. کوسيدلا: قوطي شوي جوار، شنه چيلي او مرخبري د کوسيدلا جوړولو پر مهال سره تاو کړئ. د لا زياتي تودوخي لپاره د شنه مرچ اضافه کول وازموئ.

6. ماکاروني: قوطي شوي سبزیجات لکه مرخبري، نخود، رومي او لوبيا د خپلې خوښې وړ ماکارونيو ډيګ کې اضافه کړئ.

7. پر پيزا اچول کېدونکي شيان: قوطي شوي مرخبري، زيتون او ارټيشو په کور جوړه شوي پيزا پر سر باندې د چټک او اسانه جوړولو لپاره وکاروئ.