



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 cách sử dụng rau củ đóng hộp

- 1. Món súp và món hầm:** Cho các loại rau củ đóng hộp như đậu xanh, măng tây, cà chua, rau củ hỗn hợp, ngô hoặc cà rốt vào bất kỳ món súp yêu thích nào của bạn.
- 2. Món xào hoặc salad:** Khiến món xào hoặc salad trở nên hấp dẫn hơn với các loại rau củ đóng hộp như ngô, đậu Hà Lan, nấm, măng tây, cà rốt và ô liu.
- 3. Món ăn kèm đơn giản:** Để có món salad thơm ngon từ rau củ đóng hộp, hãy thử Salad đậu đen và ngô của Capital Area Food Bank (CAFB)!
- 4. Bữa sáng no bụng:** Cho thêm rau xanh đóng hộp như rau bina, cải xanh hoặc cải mù tạt vào trứng rán, trứng ốp la hoặc bánh quiche.
- 5. Bánh Quesadilla:** Cho thêm ngô, ớt xanh và nấm đóng hộp vào khi chế biến bánh quesadilla. Để tăng thêm độ cay, hãy thử thêm ớt jalapeños.
- 6. Mì ống:** Thêm các loại rau củ đóng hộp như nấm, đậu Hà Lan, cà chua và đậu vào món mì ống yêu thích của bạn.
- 7. Topping cho bánh Pizza:** Sử dụng các loại rau củ đóng hộp như nấm, ô liu và atisô làm lớp topping của món bánh pizza tự làm để bạn có một món ăn đẳng cấp ngay trong chớp mắt.



- Thực phẩm đóng hộp có thể chứa nhiều natri. Để giảm thiểu tình trạng đó, hãy rửa sạch rau củ đóng hộp hoặc chọn loại chứa ít natri hoặc không thêm muối.