

Tuna & White Bean Salad

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons vinegar
- 3 tablespoons oil
- 1 tablespoon Dijon mustard
- ¼ cup red onion, chopped
- 1 (15 ounce) can tuna packed in water, drained
- 1 (15 ounce) can white beans, no salt added, drained and rinsed
- 1 large carrot, grated
- 2 stalks celery, chopped
- ¼ teaspoon black pepper

Instructions

STEP 1: In a large bowl, whisk together the vinegar, oil, mustard and onion.

STEP 2: Add the tuna to the bowl and break it into smaller pieces with a fork. Add the beans, carrot, celery and black pepper to the bowl. Gently mix to combine.



- **Nutrition Boost:** Add this dish to salad greens or serve with cooked vegetables for a complete meal.
- **Did You Know?** Tuna is an excellent source of many nutrients such as protein, omega-3 fatty acids and vitamin D.



Per Serving: 230 Calories | 19g Carbs | 3g Sugar | 6g Fiber | 11g Fat (1.5g Sat Fat) | 15g Protein | 230mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ensalada de atún y frijoles blancos

Porciones: 4

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ¼ taza de cebolla roja, picada
- 1 lata (15 onzas) de atún enlatado en agua, escurrido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 zanahoria grande, rallada
- 2 tallos de apio, picados
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: En un bol grande, bata el vinagre, el aceite, la mostaza y la cebolla.

PASO 2: Agregue el atún al bol y desmenúcelo en trozos más pequeños con un tenedor. Agregue los frijoles, la zanahoria, el apio y la pimienta negra al bol. Mezcle suavemente para integrar.



- **Refuerzo nutricional:** Acompañe este plato con verduras de hoja verde o con verduras cocidas para una comida completa.
- **¿Sabía qué?** El atún es una excelente fuente de muchos nutrientes, como proteínas, ácidos grasos omega-3 y vitamina D.



Por porción: 230 calorías | 19g carbohidratos | 3g azúcar | 6g fibra | 11g grasa (1,5g grasa saturada) | 15g proteína | 230mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes