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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 230 Calories I 19g Carbs I 3g Sugar I 6g Fiber I 11g Fat (1.5g Sat Fat) I 15g Protein I 230mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

سلطة التونة والفاصوليا البيضاء

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة خل
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خردل ديجون
- ¼ كوب بصلة حمراء مفرومة
- 1 علبة (15 أونصة) من التونة المعبأة في الماء، مصفاة
- 1 علبة حبوب الفاصولياء البيضاء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 جزرة كبيرة، مبشورة
- 2 عود من الكرفس المفروم
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: في وعاء كبير، يُخفق الخل والزيت والخردل والبصل معاً.

الخطوة 2: تُضاف التونة إلى الوعاء وتُقطّع إلى قطع أصغر باستخدام شوكة. تُضاف الفاصوليا والجزر والكرفس والفلفل الأسود إلى الوعاء. تُمزج المكونات برفق حتى تتجانس.

QUICK TIPS

- **تعزيز التغذية:** يُضاف هذا الطبق إلى الخضار الورقية للسلطة أو يُقدّم مع الخضار المطبوخة للحصول على وجبة كاملة.
- **هل تعلم؟** تُعد التونة مصدراً ممتازاً للعديد من العناصر الغذائية مثل البروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين د.

CAPITAL AREA FOOD BANK

لكل وجبة: 230 سعرة حرارية | 19 جرام كربوهيدرات | 3 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 11 جرام دهون (1.5 جرام دهون مشبعة) | 15 جرام بروتين | 230 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes