

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

የቱና እና የነጭ ባቄላ ሳላድ

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ የዲጅን ሰፍጭ (Dijon mustard)
- ¼ ቀይ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሸገ የጣሳ/የቆርቆር በውሃ ውስጥ የታሸገ ቱና፣ ፈሳሹ የተነጣፈፈ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሸገ የጣሳ/የቆርቆር በውሃ
- 1 ትልቅ ካሮት፣ የተፈቀፈቀ
- 2 የሴሊሪ ግንድ፣ የተከተፈ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

- ደረጃ 1:-** በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ፣ ኮምጣጤ፣ ዘይት፣ መስተርድ እና ሽንኩርቱን በመጨመር አብረው ይምቱት።
- ደረጃ 2:-** ቱናውን ወደ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይጨምሩት እና በሹካ በመፍጨት ወደ ትናንሽ ቁርጥራጮች ይቀይሩት። ባቄላ፣ ካሮት፣ ሴሊሪ እና ቁንዶ በርበሬ ወደ ጎድጓዳ ሳህን ይጨምሩ። ለመቀላቀል ዝግብ ለሌላው ያደባልቁት።



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ይህንን ምግብ በአረንጓዴ ሳላድ ላይ ያክሉት ወይም የተሟላ ምግብ ለማግኘት ከበሰሉ አትክልቶች ጋር ያቅርቡት።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ቱና እንደ ፕሮቲን፣ አሜጋ-3 ፋቲ አሲድ እና ቫይታሚን ዲ ያሉ በርካታ ንጥረ ነገሮች ለማግኘት ሚያስችል እጅግ በጣም ጥሩ ምንጭ ነው።

