

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# سالاد تن ماهی و لوبیا سفید

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوت



• **تقویت تغذیه:** این غذا را به سالاد سبزیجات اضافه کنید یا با سبزیجات پخته شده برای یک وعده غذایی کامل سرو کنید.

• **آیا میدانستید؟** ماهی تن منبع عالی بسیاری از مواد مغذی مانند پروتئین، اسیدهای چرب امگا 3 و ویتامین D است.



## مواد تشکیل دهنده

- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سفید، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شده
- 1 عدد هویج بزرگ، رنده شده
- 2 ساقه کرفس، خرد شده
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه

- 2 قاشق غذاخوری سرکه
- 3 قاشق غذاخوری روغن
- 1 قاشق غذاخوری خردل دیژون
- ¼ فنجان پیاز قرمز، خرد شده
- 1 قوطی (15 اونس) ماهی تن بسته بندی شده در آب، آبکش شده

## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** در یک کاسه بزرگ، سرکه، روغن، خردل و پیاز را با هم مخلوط کنید.

**مرحله 2:** تن ماهی را به کاسه اضافه کنید و با چنگال آن را به قطعات کوچکتر خرد کنید. لوبیا، هویج، کرفس و فلفل سیاه را به کاسه اضافه کنید. به آرامی مخلوط کنید تا ترکیب شوند.

در هر وعده: 230 کالری | 19 گرم کربوهیدرات | 3 گرم شکر | 6 گرم فیبر | 11 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 15 گرم پروتئین | 230 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید