

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

Salade de thon et de haricots blancs

Portions : 4

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché
- 1 boîte (15 once) de thon au naturel, égoutté
- 1 boîte (15 once) de haricots blancs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 grande carotte râpée
- 2 branches de céleri, hachées
- ¼ cuillère à café de poivre

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un grand bol, fouettez ensemble le vinaigre, l'huile, la moutarde et l'oignon.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le thon dans le bol et émiettez-le en petits morceaux à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les haricots, la carotte, le céleri et le poivre noir dans le saladier. Mélangez délicatement pour bien incorporer les ingrédients.



- **Boost nutritionnel :** Ajoutez ce plat à une salade verte ou servez-le avec des légumes cuits pour un repas complet.
- **Le saviez-vous ?** Le thon est une excellente source de nombreux nutriments tels que les protéines, les acides gras oméga-3 et la vitamine D.



Par portion : 230 calories | 19 g de glucides | 3 g de sucre | 6 g de fibres | 11 g de lipides (1,5 g de lipides saturés) | 15 g de protéines | 230 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes