

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

تن ماهي او سپيني لوبيا سلاد

خوځله دې وړاندې شي: 4

غذا: له گلاټينو خالي



• **معدي پياوړتيا:** دا خواړه د سلاد سبزيجاتو ته ور اضافه کړئ يا د بشپړ خواړو لپاره د پخو شوو سبزيجاتو سره وخورئ.

• **ايا تاسو پوهېدئ؟** تن ماهي د ډيرو معدي موادو لکه پروټين، اوميگا-3 شحمي اسيدونو او ويتامين ډي يوه غوره سرچينه ده.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 (15 اونسه) قوطی سپينه لوبيا، چې مالگه ونه لري، اوبه يې وچې شوې او نښتل شوې وي
- 1 لويه گازره چې ټوټې شوی وي
- 2 ډډونه گشنيز چې ټوټې شوی وي
- ¼ د جای کاشوغه تور مرچ

- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغې سرکه
- 3 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي
- 1 د چايو کاشوغه ډيجون مسترد
- ¼ پيال له سور پياز، ټوټې شوی
- 1 (15 اونسه) قوطي تن ماهی چې له اوبو سره کنسرت او وچ شوي وي.

لارښوونې

1 گام: په يوه لويه کاسه کې سرکه، غوړي، مسترد او پياز سره گډ کړئ.

2 گام: تن ماهی په کاسه کې واچوئ او په کاشوغ پنچې سره يې په کوچنيو ټوټو وویش. لوبيا، گازره، گشنيز او تور مرچ په کاسه کې واچوئ. ملايم بې سره گډ کړئ ترڅو ترکیب شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 230 کالوري | 19 گرامه کاربوهايډرېټ | 3 گرامه بوره | 6 گرامه فايبر | 11 گرامه غوړ (1.5 گرامه مشبوع غوړ)

| 15 گرامه پروټين | 230 ملي گرامه سوډيم

د لا زياتو ترکیبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ