

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

Salad cá ngừ và đậu trắng

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh giấm
- 3 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa canh mù tạt Dijon
- ¼ chén hành tây đỏ, thái nhỏ
- 1 hộp (15 ounce) cá ngừ ngâm nước, để ráo
- 1 hộp (15 ounce) đậu trắng, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 củ cà rốt lớn, bào sợi
- 2 cọng cần tây, cắt nhỏ
- ¼ thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trong tô lớn, đánh đều giấm, dầu, mù tạt và hành tây.

BƯỚC 2: Cho cá ngừ vào, dùng nĩa dằm cá thành miếng nhỏ. Thêm đậu, cà rốt, cần tây và tiêu đen. Trộn nhẹ cho đều hỗn hợp.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Dùng cùng rau salad xanh hoặc ăn kèm rau củ nấu chín để có bữa ăn hoàn chỉnh.
- **Bạn có biết?** Cá ngừ là nguồn cung cấp dồi dào protein, axit béo omega-3 và vitamin D.



Trong mỗi khẩu phần: 230 Calo | 19g Tinh bột | 3g Đường | 6g Chất xơ | 11g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 15g Protein | 230mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes