



# Tuna & White Bean Salad

Servings: 4  
Total cost: \$3.65

## INGREDIENTS

- 1 (5 ounce) can tuna packed in water
- 1 (15 ounce) can white beans
- 1 large carrot
- 1 celery heart with leaves
- ¼ cup red onion
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 3 tablespoons oil
- ¼ teaspoon black pepper



**STEP 1:** Prepare your ingredients: Drain the tuna, drain and rinse the beans, peel and grate the carrot, chop the celery heart, and dice the red onion.



**STEP 2:** In a large bowl, whisk the mustard, red onion, vinegar, and oil.



**STEP 3:** Toss tuna, beans, carrot, and celery with the dressing. Season with black pepper.

## Recipe Tips

Once you have used the large stalks of celery, you will find the celery heart. It is the pale green, center of the bunch of celery that is often thrown away but is great for salads.

You can use any type of white bean for this salad.

**Make It a Meal** Add this dish to salad greens or cooked vegetables for a complete meal.

**Protein Rich** Choose foods such as tuna and beans because they are high in protein and contain healthy fats.

**260 Calories | 26g Carbs | 3g Sugar | 6g Fiber | 11g Fat (2g Sat Fat) | 15g Protein | 394mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Ensalada de Atún y Frijoles

Porciones: 4

Costo Total: \$3.65

## INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua (5 oz.)
- 1 lata frijoles blancos (15 oz.)
- 1 zanahoria grande
- 1 corazón del apio con las hojas
- ¼ taza de cebolla roja
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ cucharadita de pimienta negra



**Paso 1:** Prepare sus ingredientes: Escurra el atún, escurra y enjuague los frijoles, pele y ralle la zanahoria, corte el apio y corte la cebolla roja en cubitos.



**Paso 2:** En un tazón grande, mezcle la mostaza, la cebolla, el vinagre y el aceite.



**Paso 3:** Ponga el atún, los frijoles, la zanahoria y apio con el aderezo. Sazone con pimienta negra.

## Consejos de Cocina

Después de que ha usado los tallos del apio más grandes, encontrará el corazón del apio. Es de color verde pálido. Mucha gente lo desecha, pero es perfecto para ensaladas.

Puede usar cualquier tipo de frijol blanco para esta ensalada.

**Rico en Proteínas** Escoja comidas como atún y frijoles porque tienen un alto contenido de proteína y contiene grasas saludables.

**Hágalo Como Cena** Añada esta comida a ensaladas y/ o vegetales cocinados para una comida completa.

**260 Calorias | 26g Carbs | 3g Azucar | 6g Fibra | 11g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 15g Proteina | 394mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)