

吞拿魚



托斯卡納吞拿魚沙律

6 人份

材料：

- 1 罐 cannellini 白芸豆
- 1 安士罐頭吞拿魚
- 2 大湯匙洋蔥
- 1 大湯匙橄欖油
- 1 大湯匙檸檬汁
- 視個人喜好可加：1/3 杯核桃
- 鹽和胡椒粉適量

做法：

1. 洗淨白芸豆，控干水，裝在乾淨的碗里。
2. 將吞拿魚控干水，和白芸豆混合。
3. 加入洋蔥、橄欖油、檸檬汁、核桃 (個人喜好)、鹽和胡椒粉。
4. 現在您可以享用您的吞拿魚沙拉了。您也可以把它夾在三文治或餅乾里，或加在任何沙律上面！

資料來源: www.wholefoodsmarket.com

進食建議：

- 罐頭吞拿魚已經完全煮熟，所以打開后即可安全食用。
- 可加入湯、燉菜和辣椒醬中。

吞拿魚餅

4 人份

材料：

- 4 罐 5 安士庄吞拿魚，控乾水
- 1 個雞蛋，打散
- 1/3 杯麵包碎
- 1 大湯匙檸檬汁
- 2 大湯匙淡美乃滋醬
- 1 大湯匙橄欖油
- 鹽和胡椒粉適量

做法：

1. 把吞拿魚、雞蛋液、麵包碎、檸檬汁和美乃滋倒入一個大碗里充分混合。
2. 把吞拿魚做成 8 個魚餅
3. 把油倒入一個大的平底煎鍋，加熱至中溫，將魚餅煎至金黃色，每面大約 2 分鐘。
4. 可以享用了!

資料來源: www.marthastewart.com

食用吞拿魚有何好處？

- **蛋白質** 有助於形成和修復肌肉。
- **鐵質** 可幫助血液帶氧循環到全身。

了解有關糧食券詳情或領取免費食物，請致電 800-870-3663。由美國農業部 USDA SNAP 資助，加州稱為 CalFresh。加州公共衛生部

