

QUICK BITES: TUNA

SPICY TUNA SUSHI BOWLS:

Combine tuna with sushi rice, avocado, cucumber, and spicy mayo for a DIY sushi bowl.

TUNA MELTS:

Mix tuna with cheese and serve open-faced on whole-grain bread. Pop under a broiler until bubbly for a quick, satisfying meal.

TUNA PATTIES:

Combine tuna with breadcrumbs, eggs, and spices to form patties, then fry or bake for a protein-packed main dish.

TUNA PASTA SALAD:

Mix tuna with cooked pasta, chopped veggies, and a light dressing for a refreshing pasta salad.

TUNA CASSEROLE:

Stir tuna into a creamy sauce with noodles and veggies, then bake for a comforting, hearty meal.

TUNA SALAD SANDWICH:

Mix tuna with light mayo, celery, and herbs, and serve on whole-grain bread.

TUNA PITA WRAPS:

Stuff pita bread with tuna, cucumber, and lettuce for a quick meal.

TUNA AND VEGGIE STIR-FRY:

Stir tuna into sautéed vegetables for a protein-packed stir-fry.

TUNA AND AVOCADO SALAD:

Mix tuna with diced avocado, cherry tomatoes, and a light vinaigrette.

TUNA-STUFFED AVOCADOS:

Hollow out avocado halves and fill them with tuna salad for a low-carb option.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS. ATÚN

TAZÓN DE SUSHI DE ATÚN PICANTE:

Mezcle atún con arroz para sushi, aguacate, pepino y mayonesa picante. Tendrá un tazón de sushi casero.

SÁNDWICH DE ATÚN:

Mezcle el atún con queso y sirva sobre pan integral. Métalo a la parrilla hasta que el queso se derrita y tendrá una comida rica y rápida.

TORTITAS DE ATÚN:

Mezcle atún con pan molido, huevo y especias para formar tortitas. Fríalas u hornéelas y tendrá un plato principal rico en proteínas.

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN:

Mezcle atún con pasta cocida, verduras picadas y un aderezo ligero y disfrutará de una refrescante ensalada de pasta.

CAZUELA DE ATÚN:

Mezcle atún en una salsa cremosa con fideos y verduras. Hornéelo y tendrá un alimento fácil y sustancioso.

SÁNDWICH DE ENSALADA DE ATÚN:

Mezcle atún con mayonesa baja en calorías, apio y hierbas y sirva sobre pan integral.

ROLLITO DE ATÚN Y PITA:

Rellene pan pita con atún, pepino y lechuga. Tendrá una comida rápida.

SALTEADO DE ATÚN Y VERDURAS:

Agregue atún a verduras salteadas para obtener un salteado rico en proteínas.

ENSALADA DE ATÚN Y AGUACATE:

Mezcle atún con aguacate cortado en cubitos, tomates cherry y una vinagreta baja en calorías.

AGUACATES RELLENOS DE ATÚN:

Haga espacio en mitades de aguacate y rellénelos con ensalada de atún para una opción baja en carbohidratos.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA