

Сельдерей



Хранение

Хранить в холодильнике до трех недель.

Способствует Поддержке

Здоровья сердца, пищеварения, иммунной системы и зрения.

Применение

Мажь в вашей любимой заправке для салата или арахисовом масле, добавьте его в фасоль и кукурузный салат, добавьте его в овощной суп.

Бутерброд Салата из Тунца

Порций: 4

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты

- 1 стакан нарезанного сельдерея
- 2 (6 унций) банки тунца в воде, воду слить
- 2 столовые ложки мелко нарезанного лука
- 3 столовые ложки обезжиренного майонеза
- 8 ломтиков белого хлеба

можно добавить

1 среднее яблоко, удалить сердцевину и мелко нарезать



Photo: Champions for Change Program

Приготовление

1. В небольшой миске смешать тунец, сельдерей, лук и яблоко (при использовании) с майонезом.
2. Положите салат из тунца на 4 ломтика хлеба и сверху положите другой ломтик хлеба, чтобы получился бутерброд.

По материалам программы Champions for Change