



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Creamy Avocado Tuna Salad

Ingredients

2 6-ounce cans of tuna packed in water, drained
1 avocado, peeled and pitted
1 celery stalk, minced
2 tbsp minced onion
1/2 apple, chopped
1 tsp dried parsley or cilantro
2 tsp lemon juice
Salt and black pepper to taste

Directions

1. In a large bowl, mash avocado and tuna.
2. Add celery, onion, apple and parsley. Mix well.
3. Add lemon, black pepper and salt. Mix well.
4. Serve on whole wheat bread, salad or on its own.

Servings: 4

Total Time: 15 minutes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Ensalada Cremosa de Atún con Aguacate

Ingredientes

2 latas de atún en agua de 6 onzas,
escurrida
1 aguacate, pelado y sin semilla
1 palo de apio, finamente picado
2 cdas de cebolla finamente picada
1/2 manzana picada en cuadros
1 cda de perejil seco o cilantro
2 cdas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones de Preparación

1. En un recipiente grande haga un puré con el aguacate y el atún.
2. Agregue el apio, la cebolla, la manzana y el perejil. Mezcle bien.
3. Añada el limón, la sal y la pimienta y siga mezclando.
4. Sirva sobre pan integral, como ensalada sola o como acompañante de otro platillo.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Salad Cá Ngừ Kem Bơ

Thành phần

- 2 6-ounce lon cá ngừ đóng hộp, để ráo nước
- 1 trái bơ, bóc vỏ bỏ hạt
- 1 củ hành tây, băm nhỏ
- 2 muỗng cà phê củ hành băm
- 1/2 trái táo, xắt nhỏ
- 1 muỗng cà phê ớt tây khô hoặc rau ngò tươi
- 2 muỗng cà phê nước chanh
- Muối và tiêu đen để nếm

Hướng dẫn

1. Trong một bát lớn, dằm bơ và cá ngừ.
2. Cho hành tây, hành, táo và rau ngò. Trộn đều.
3. Thêm chanh, tiêu đen và muối. Trộn đều.
4. Ăn với bánh mì, salad hoặc ăn riêng biệt

Phần ăn: 4 người

Thời gian chuẩn bị: 15 phút



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



酪梨鮭魚沙拉

食材

六盎司裝含汁鮭魚兩罐，瀝去水份

去皮，去核的酪梨一個

一條芹菜，剁碎

切碎的洋蔥兩茶匙

半個蘋果切丁

乾歐芹或芫荽一茶匙

檸檬汁兩茶匙

鹽及胡椒適量

步驟

1. 將酪梨及鮭魚置於大碗中壓成泥
2. 加入芹菜，洋蔥，蘋果和歐芹。拌勻。
3. 再加入檸檬汁，黑胡椒及鹽。拌勻。
4. 伴隨全麥麵包，沙拉或單獨食用。

份量：可供四人食用
準備時間：十五分鐘