

### Tuna Dip

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 8 servings **Total Time:** 8 minutes

#### **Ingredients:**

12 ounces of canned Tuna  
2–3 tablespoons fresh dill, chopped  
2 oz. cream cheese at room temperature  
1/4 cup mayonnaise  
1/2 teaspoon salt  
1/2 teaspoon black pepper  
2 tablespoons lemon juice  
1 teaspoon lemon zest



1. Add the tuna, cream cheese, mayonnaise, dill, salt and pepper, lemon juice and zest.
2. Stir to combine then cover with plastic wrap and chill until ready to serve.
3. Serve with crackers, bread, and/or Vegetables (carrot sticks, cucumbers, bell peppers slices).



*Adapted from: [mantitlement.com](http://mantitlement.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

### Tuna Dip

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 8 servings **Total Time:** 8 minutes

#### **Ingredients:**

12 ounces of canned tuna  
2–3 tablespoons fresh dill, chopped  
2 oz. cream cheese at room temperature  
1/4 cup mayonnaise  
1/2 teaspoon salt  
1/2 teaspoon black pepper  
2 tablespoons lemon juice  
1 teaspoon lemon zest



1. Add the tuna, cream cheese, mayonnaise, dill, salt and pepper, lemon juice and zest.
2. Stir to combine then cover with plastic wrap and chill until ready to serve.
3. Serve with crackers, bread, and/or Vegetables (carrot sticks, cucumbers, bell peppers slices).



*Adapted from: [mantitlement.com](http://mantitlement.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

### **Salsa de Atún**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 8 porciones **Tiempo total:** 8 minutos

#### **Ingredientes:**

12 onzas de atún en conserva  
2-3 cucharadas de eneldo fresco picado  
2 onzas de queso crema a temperatura ambiente  
1/4 de taza de mayonesa  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
2 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharadita de ralladura de limón



1. Añadir el atún, el queso crema, la mayonesa, el eneldo, la sal y la pimienta, el zumo y la ralladura de limón.
2. Revuelva para combinar y luego cubra con una envoltura de plástico y enfríe hasta que esté listo para servir.
3. Servir con galletas saladas, pan y/o verduras (palitos de zanahoria, pepinos, rodajas de pimiento).



Adaptado de: [mantitlement.com](http://mantitlement.com)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

### **Salsa de Atún**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 8 porciones **Tiempo total:** 8 minutos

#### **Ingredientes:**

12 onzas de atún en conserva  
2-3 cucharadas de eneldo fresco picado  
2 onzas de queso crema a temperatura ambiente  
1/4 de taza de mayonesa  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
2 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharadita de ralladura de limón



1. Añadir el atún, el queso crema, la mayonesa, el eneldo, la sal y la pimienta, el zumo y la ralladura de limón.
2. Revuelva para combinar y luego cubra con una envoltura de plástico y enfríe hasta que esté listo para servir.
3. Servir con galletas saladas, pan y/o verduras (palitos de zanahoria, pepinos, rodajas de pimiento).



Adaptado de: [mantitlement.com](http://mantitlement.com)  
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664