



Curried Chicken Salad

Serves 4 | \$4.60

240 calories | 16g fat (3g sat fat) | 290mg sodium | 7g carbs | 1g fiber | 20g protein per serving

Ingredients

- 1 can chicken (10 oz.)
- ¼ cup mayonnaise
- ½ teaspoon curry powder
- 1 carrot
- 4 radishes
- 1 small apple

1. Prepare your ingredients: drain the chicken reserving the liquid, peel and grate the carrot, and chop the radishes and apple.
2. In a large bowl, mix the mayonnaise with the curry powder and 1 Tablespoon chicken canning liquid.
3. Toss the chicken with the dressing.
4. Toss dressed chicken with the carrot, radish and apple.
5. Thin with more chicken liquid if needed.

Recipe Tip: Great on salad or sandwiches. If you don't have a box grater, finely chop the carrots.

Pick Protein Rich

- Chicken is high in protein, which gives you energy

Make half Your Plate Fruits and Veggies

- This recipe is a perfect way to get fruits and vegetables throughout the day



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Ensalada de pollo al curry

4 porciones | \$4.60

240 calorías | 16g grasa (3g grasa saturada) | 290mg sodio | 7g carbohidratos | 1g fibra | 20g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 lata de pollo (10 oz.)
- ¼ taza de mayonesa
- ½ cucharadita de polvo de curry
- 1 zanahoria
- 4 rábanos
- 1 manzana pequeña

1. Prepare sus ingredientes: Escorra el pollo, pero guarde el líquido, pele y ralle la zanahoria, y corte los rábanos y la manzana en pedazos pequeños.
2. En un tazón grande, mezcle la mayonesa con el polvo de curry y 1 cucharada del líquido de la lata de pollo.
3. Ponga el pollo en el aderezo y mezcle.
4. Ponga la zanahoria, los rábanos y la manzana en el tazón y mezcla.
5. Añada más líquido a gusto.

Consejo de cocina: Perfecto en una ensalada o sándwich. Si no tiene un rallador, corte las zanahorias finamente.

Escoja la proteína

- El pollo tiene un alto contenido de proteína lo cual le dará energía

Coma vegetales y frutas durante el día

- Esta receta es una manera perfecta para mezclar verduras y frutas. Asegúrese que coma muchos vegetales durante el día

