



Tangy Chicken Salad

Serves 4 | \$ 7.00

210 calories | 13g fat (2.5g sat fat) | 280mg sodium | 4g carbs | 2g fiber
| 21g protein per serving

Ingredients

- 1 can chicken (10 oz.)
- ½ jalapeno, optional
- 1 cup cherry tomatoes
- ½ cup cilantro
- 1 Tablespoon lime juice
- 3 Tablespoons mayonnaise
- 4 cups salad greens

1. Prepare your ingredients: drain the chicken, remove seeds and mince the jalapeno, quarter the tomatoes, and finely chop the cilantro.
2. In a medium bowl, mix the cilantro, lime juice, jalapeno, and mayonnaise.
3. Toss the chicken in the bowl with the mayo mixture.
4. Put greens on a plate, spoon on dressed chicken, and top with tomatoes.
5. Serve this as a main course or make 4 servings for a side dish.

Recipe Tips: You can make this with roasted or sautéed chicken rather than canned. Add jalapeno for extra heat.

Eat Fresh Together

- Make this as a great meal-size salad for your family

Grow Your Own

- Grow cilantro on your windowsill to always have fresh herbs for added flavor



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Ensalada de pollo ácido

4 porciones | \$7.00

210 calorías | 13g grasa (2.5g grasa saturada) | 280mg sodio | 4g carbohidratos | 2g fibra | 21g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 lata de pollo (10 oz.)
- ½ jalapeño, opcional
- 1 taza de tomates cherry
- ½ taza de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- 3 cucharadas de mayonesa
- 4 tazas de lechuga

1. Prepare sus ingredientes: Escurra el pollo, remueva las semillas y corte el jalapeño, los tomates y el cilantro.
2. En un recipiente mediano, mezcle el cilantro, el jugo de limón verde, el jalapeño y la mayonesa.
3. Agregue el pollo al recipiente y mezcle.
4. Coloque la lechuga en un plato, agruegue por encima el pollo aderezado y coloque los tomates encima.
5. Sirva este plato como una comida entera o sirva en 4 platos pequeños.

Consejo de cocina: Puede usar pollo asado o salteado en vez de enlatado. Añada más jalapeños para un plato más picoso.

capitalareafoodbank.org/recipes

Coman cosas frescas juntos

- Haga esta ensalada grande para cena o almuerzo para su familia

Cultive usted mismo

- Cultive una plantita de cilantro y manténgala en la ventana de su cocina para añadir más sabor a sus comidas



A member of
**FEEDING™
AMERICA**