



Citrus Chicken Salad

Servings: 6
Total cost: \$9.70

INGREDIENTS

- 2 (10-ounce) cans chicken, drained, juice reserved
- 1/4 medium onion, finely chopped
- 2 small oranges, peeled and segments cut in half
- 1/2 cup red or green cabbage, thinly sliced
- 2 tablespoons cilantro, finely chopped, stems included
- Chopped peanuts, optional
- 1/2 cup mayonnaise



STEP 1: Combine ingredients.



STEP 2: Allow to sit 15 minutes or overnight to allow the flavors to blend.



STEP 3: Serve as a salad, with whole wheat bread as a sandwich, or in a tortilla or lettuce leaf as a wrap.

Reduce Food Waste

When using fresh, soft herbs such as cilantro and parsley, do not waste the stems. These stems have the same flavors as the leaves with added crunch. Stretch your food dollars by using the entire plant.

Protein Swap

Substitute canned chicken with 2 cups of cooked and cubed fresh chicken breast.

Watch Your Sodium

The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

356 Calories | 7g Carbs | 4g Sugar | 2g Fiber | 25g Fat (5g Sat Fat) | 26g Protein | 574mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada Cítrica de Pollo

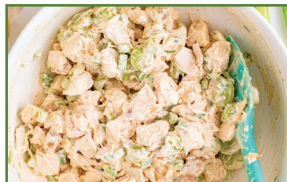
Porciones: 6
Costo Total: \$9.70

INGREDIENTES

- 1 lata (10 onzas) de pollo. Escurrir y reservar el agua
- ¼ de una cebolla mediana, finamente picada
- 2 naranjas pequeñas peladas. Cortar los gajos por la mitad
- ½ taza de repollo morado o verde, picado en trozos delgados
- 2 cucharadas de cilantro (hoja y tallos) finamente picado
- Maní triturado (opcional)
- ½ taza de mayonesa



Paso 1: Mezcla todos los ingredientes.



Paso 2: Deje reposar por 15 minutos o durante toda la noche, de modo que los sabores se integren.



Paso 3: Sirva como una ensalada, como sándwich con pan integral o como relleno de burritos en tortillas u hojas de lechuga.

Hazle un Cambio

Reemplaza el pollo de lata por 2 tazas de pechuga de pollo cocinada y picada en trozos pequeños.

Cuidado Con el Sodio

La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

356 Calorias | 7g Carbs | 4g Azucar | 2g Fibra | 25g Grasa Total (5g Grasa Saturada) | 26g Proteína | 574mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes