



Curried Chicken Salad

INGREDIENTS

- 1 (10-ounce) can chicken
- 1 carrot, peeled and shredded
- 1 small apple, cored and chopped
- 2 tablespoons chopped red onion
- ¼ cup mayonnaise
- ½ teaspoon curry powder

Servings: 4
Total cost: \$4.02



STEP 1: In a large bowl, mix the mayonnaise with the curry powder.



STEP 2: Add the chicken and mix together.



STEP 3: Stir in the carrots, apples and onions.



STEP 4: Serve as a salad, as a topping on crackers, or in tortillas or lettuce leaves as a wrap.

Swaps and Add-Ins Use ¼ cup chopped grapes or raisins instead of the apple. Add sliced almonds or raisins for extra flavors.

210 Calories | 9g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 11g Fat (2g Sat Fat) | 18g Protein | 448mg Sodium Per Serving

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



Ensalada de Pollo al Curry

INGREDIENTES

- 1 lata (10 onzas) de pollo en lata
- 1 zanahoria pelada y rallada
- 1 manzana pequeña cortada, sin el corazón
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- ¼ taza de mayonesa
- ½ cucharadita de curry en polvo

Porciones: 4
Costo Total: \$4.02



Paso 1: En un bol grande, mezcle la mayonesa con el curry en polvo.



Paso 2: Agregue el pollo, y mezcle todo junto.



Paso 3: Agregue la zanahoria, la manzana y la cebolla.



Paso 4: Sirva como una ensalada, untado sobre tostadas, como relleno en tortillas o en hojas de lechuga como burritos.

Reemplazos y Agregados Reemplace la manzana por ¼ taza de uvas picadas o pasas de uva. Añada almendras fileteadas o pasas de uva para que sea más sabroso

210 Calorias | 9g Carbs | 5g Azucar | 2g Fibra | 11g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 18g Proteína | 448mg Sodio

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