



# Tangy Chicken Salad

Servings: 4  
Total cost: \$7.00

## INGREDIENTS

- 1 can chicken (10 oz.), drained
- ½ jalapeño, remove seeds and mince (optional)
- 1 cup cherry tomatoes, quartered
- ½ cup cilantro, finely chopped
- 1 tablespoon lime juice
- 3 tablespoons mayonnaise
- 4 cups salad greens



**STEP 1:** In a medium bowl, mix the cilantro, lime juice, jalapeño, and mayonnaise.



**STEP 2:** Toss the chicken in the bowl with the mayo mixture.



**STEP 3:** Put greens on a plate, spoon on dressed chicken, and top with tomatoes. 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 more jalapeño for extra heat.

## Grow Your Own

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

## 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.

**176 Calories | 3g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 3g Fat (2g Sat Fat) | 17g Protein | 257mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Ensalada de Pollo Ácido

Porciones: 4  
Costo Total: \$7.00

## INGREDIENTES

- 1 lata de pollo (10 oz.), escurrido
- ½ jalapeño, remueva las semillas y corte (opcional)
- 1 taza de tomates cherry, en cuartos
- ½ taza de cilantro, en trocitos finos
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- 3 cucharadas de mayonesa
- 4 tazas de hojas verdes para ensalada



**STEP 1:** En un recipiente mediano, mezcle el cilantro, el jugo de limón verde, el jalapeño y la mayonesa. Agregue el pollo al recipiente y mezcle.



**STEP 2:** Agregue el pollo al recipiente y mezcle.



**STEP 3:** Coloque las hojas verdes en un plato, agregue por encima el pollo aderezado y coloque los tomates encima.

### Consejo de Cocina:

Agregue más jalapeño para un calor extra.

### Cultive Usted Mismo

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

### Disminuya el residuo de alimentos

Cuando use hierbas frescas y suaves como el cilantro y el perejil, no tire los tallos. Tienen el mismo sabor que las hojas y son más crujientes. Estire el valor del dinero gastado en comida utilizando toda la planta y genere menos residuo.

**176 Calorias | 3g Carbs | 1g Azucar | 1g Fibra | 3g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 17g Proteína | 257mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)