

Cilantro Lime Chicken Salad

Servings: 4

Diet: Gluten-free

Ingredients

- ½ cup cilantro, finely chopped
- 1 tablespoon lime juice
- 3 tablespoons mayonnaise
- 1 (10 ounce) can chicken, no salt added, drained
- Optional: 1 minced jalapeno

Instructions

STEP 1: In a medium bowl, mix the cilantro, lime juice, mayonnaise and optional jalapeno. Mix in the chicken. Serve on your favorite salad or sandwich.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Try this!** Replace some of the mayonnaise with Greek yogurt or mashed avocado for extra nutrients.



Per Serving: 130 Calories | 3g Carbs | 0g Sugar | 0g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 11g Protein | 170mg Sodium

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

Ensalada de pollo con cilantro y lima

Porciones: 4

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- ½ taza de cilantro, finamente picado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 lata (10 onzas) de pollo, sin sal agregada, escurrido
- Opcional: 1 jalapeño picado

Instrucciones

PASO 1: En un tazón mediano, mezcle el cilantro, el jugo de lima, la mayonesa y, si lo desea, el jalapeño. Agregue el pollo. Sirva con su ensalada o sándwich favorito.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¡Pruebe esto!** Sustituya parte de la mayonesa por yogur griego o puré de aguacate para incorporar nutrientes adicionales.



Por porción: 130 calorías | 3g carbohidratos | 0g azúcar | 0g fibra | 9g grasa (1g grasa saturada) | 11g proteína | 170mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes