

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

سلطة الدجاج بالليمون والكزبرة

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين

سوجبة تكفي: 4



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً لأن لها نفس نكهة الأوراق مع فرمشة إضافية!

- **جرب ما يلي!** استبدال بعض المايونيز بالزبادي اليوناني أو الأفوكادو المهروس للحصول على عناصر غذائية إضافية.



المقادير

- ½ كوب كزبرة مفرومة ناعماً
- 1 ملعقة كبيرة عصير الليمون
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- 1 علبة دجاج (بحجم 10 أونصة)، بدون ملح ومصفاة
- اختياري: 1 هالابينو مفروم

إرشادات

الخطوة 1: تُخلط الكزبرة وعصير الليمون والمايونيز والهالابينو (اختياري) في وعاء متوسط الحجم، ثم يُخلط مع الدجاج. تُقدّم على السلطة أو الساندويتش المفضل.

لكل وجبة: 130 سعرة حرارية | 3 جرام كربوهيدرات | 0 جرام سكر | 0 جرام ألياف | 9 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 11 جرام بروتين | 170 ملجم صوديوم

capitalareafoodbank.org/recipes لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة