

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

የድንብላል ቅጠል ላይም እና የዶሮ ስጋ ሳላድ

የገቢታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- ½ ኩባያ ፍሬሽ የድንብላል ቅጠል፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የላይም ጭማቂ
- 3 የሾርባ ማዮኔዝ
- 1 (ባለ 10 አውንስ) የታሽግ የዶሮ ስጋ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ የተወገደ
- አማራጮች:- 1 የተፈጨ ቃሪያ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በመካከለኛ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ የድንብላል ቅጠል፣ የላይም ጭማቂ፣ ማዮኔዝ እና እንደ አማራጭ ቃሪያ ይቀላቅሉ። የዶሮ ስጋውን ይቀላቅሉት። በሚወዱት ሳላድ ወይም ሳንድዊች ውስጥ አድርገው ያቅርቡት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እጭዎችን ሲጠቀሙ፣ ግንድቸንም ይጠቀሙ፣ ግንድቸንም እንደ ቅጠሎቹ ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!
- **ይህን ይሞክሩ!** ለተጨማሪ ንጥረ ነገሮች የተወሰነ ማዮኔዝ በግሪክ እርሻ ወይም በተፈጨ አቮካዶ ይለውጡ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 130 ካሎሪ | 3g ካርቦች | 0g ስኳር | 0g አስር | 9g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 11g ፕሮቲን | 170mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።