

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# سالاد مرغ لیموی گشنیز

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوتن



- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** عند هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!
- **این را امتحان کنید!** برای مواد مغذی اضافی، مقداری از سس مایونز را با ماست یونانی یا آووکادوی له شده جایگزین کنید.



## مواد تشکیل دهنده

- ½ فنجان گشنیز، ریز خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری آبلیمو
- 3 قاشق غذاخوری سس مایونز
- 1 (10 اونس) قوطی مرغ، بدون نمک، آبکش شده
- اختیاری: 1 عدد هالاپینو، چرخ کرده

## إرشادات

**مرحله 1:** در یک کاسه متوسط، گشنیز، آبلیمو، سس مایونز و هالاپینو اختیاری را مخلوط کنید. مرغ را مخلوط کنید. روی سالاد یا ساندویچ مورد علاقه خود سرو کنید.

در هر وعده: 130 کالری | 3 گرم کربوهیدرات | 0 گرم شکر | 0 گرم فیبر | 9 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 11 گرم پروتئین | 170 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید