

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

Salade de poulet au citron vert et à la coriandre

Servings: 4

Diet: Gluten-free

Ingrédients

- ½ de tasse de coriandre, finement haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 boîte (10 onces) de poulet en conserve, sans sel ajouté, égoutté
- Facultatif : 1 piment jalapeño émincé

Instructions

ÉTAPE 1: Dans un bol de taille moyenne, mélangez la coriandre, le jus de citron vert, la mayonnaise et le piment jalapeño (facultatif). Incorporez le poulet. Servez sur votre salade ou votre sandwich préféré.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Essayez ça !** Remplacez une partie de la mayonnaise par du yaourt grec ou de la purée d'avocat pour obtenir un apport supplémentaire en nutriments.



Par portion : 130 calories | 3 g de glucides | 0 g de sucre | 0 g de fibres | 9 g de lipides (1 g de graisses saturées)
| 11 g de protéines | 170 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes