

# 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)



• **د خوړو ضایعات را کم کړئ:** عند کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقې یې هم وکاروئ - یادې ساقې د پانو په څیر ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!

• **وازموی!** د اضافي مغذي موادو لپاره یو څه مایونیز پر یوناني مستو یا میډه شوي ایوکاډو سره بدل کړئ.



# د گشنیزو اوبو د چرگ سلاد

غذا: له گلاتینو (د خوگ له غوړو) خالي

څو ځله دې وړاندې شي: 4

## ترکیب یعنې اجزاوې

- ½ پیالې گشنیز، ښه ټوټه شوی
- 1 د خوراک کاشوغه د لیمو اوبه
- 3 د خوراک کاشوغې مایونیز
- 1 (10 اونسه) قوطي چرگ، چې مالگه ونه لري او وچ شوي وي.
- اختیاري: 1 شنه مرچک، ډېره میډه شوي

## لارښوونې

**1 گام:** په یوه منځنۍ کاسه کې، گشنیز، د لیمو اوبه، مایونیز او اختیاري جالپینو سره گډ کړئ. په چرگ کې یې گډ کړئ. د خونې وړ سلاد یا سیندوچ کې یې وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 130 کالوري | 3 گرامه کاربوهایډریټ | 0 گرامه بوره | 0 گرامه فایبر | 9 گرامه غوړ (1 گرامه مشبوع غوړ) | 11 گرامه پروټین | 170 ملی گرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes) ته مراجعه وکړئ