

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

Salad Gà Ngò Chanh

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- ½ chén rau mùi, cắt nhỏ
- 1 thìa canh nước cốt chanh
- 3 thìa canh sốt mayonnaise
- 1 (10 ounce) hộp gà, không thêm muối, đổ phần nước ngâm
- Tùy chọn: 1 trái ớt jalapeño, băm nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn rau mùi, nước cốt chanh, sốt mayonnaise và ớt jalapeno (nếu muốn) trong một chiếc bát vừa. Trộn cùng gà. Ăn kèm với món salad hoặc bánh sandwich yêu thích của bạn.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn
- **Hãy thử ngay công thức này!** Thay thế một ít sốt mayonnaise bằng sữa chua Hy Lạp hoặc bơ nghiền để bổ sung chất dinh dưỡng.



Trong mỗi khẩu phần: 130 Calo | 3g Tinh bột | 0g Đường | 0g Chất xơ | 9g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 11g Protein | 170mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes