

Curried Chicken Salad

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- ¼ cup light mayonnaise
- ½ teaspoon curry powder
- 1 (10 ounce) can chicken
- 1 carrot, peeled and shredded
- 1 small apple, cored and chopped
- 2 tablespoons red onion, chopped

Instructions

STEP 1: In a large bowl, mix the mayonnaise with the curry powder.

STEP 2: Add the chicken, carrots, apples and onion. Mix together. Serve as a salad, as a topping on crackers or in tortillas or lettuce leaves as a wrap.



- **Make It Vegetarian:** Try chickpeas instead of chicken.
- **Ingredient Swap:** Replace some or all of the mayonnaise with Greek yogurt or mashed avocado for extra nutrients.



Per Serving: 210 Calories | 9g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 11g Fat (2.5g Sat Fat) | 18g Protein | 450mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ensalada con pollo al curry

Porciones: 4

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- ¼ taza de mayonesa ligera
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 lata (10 onzas) de pollo
- 1 zanahoria pelada y rallada
- 1 manzana pequeña, sin corazón y picada
- 2 cucharadas cebolla roja picada

Instrucciones

PASO 1: En un tazón grande, mezcle la mayonesa con el curry en polvo.

PASO 2: Agregue el pollo, la zanahoria, la manzana y la cebolla. Mezcle bien. Sirva como ensalada, como acompañamiento de galletas saladas, o como relleno de burritos hechos con tortillas u hojas de lechuga.



- **Conviértala en una comida vegetariana:** utilice garbanzos en lugar del pollo.
- **Intercambio de ingredientes:** sustituya parte o toda la mayonesa por yogur griego o puré de aguacate para incorporar nutrientes adicionales.



Por porción: 210 calorías | 9 g carbohidratos | 5 g azúcar | 2 g fibra | 11 g grasa (2,5 g grasa saturada) | 18 g proteína | 450 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes