

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

سلطة الدجاج بالكاري

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



• **جعلها نباتي:** يمكن استخدام الحمص بدلاً من الدجاج.

• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استبدال بعض أو كل المايونيز بالزبادي اليوناني أو الأفوكادو المهروس لمزيد من العناصر الغذائية.



المقادير

- ¼ كوب مايونيز خفيف
- ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكاري
- 1 علبة (10 أونصات) دجاج
- 1 جزرة مقشرة ومقطعة
- 1 تفاحة صغيرة، منزوعة البذور ومفرومة
- 2 ملعقة كبيرة من البصل الأحمر المفروم

إرشادات

الخطوة 1: يُخلط المايونيز مع مسحوق الكاري في وعاء كبير.

الخطوة 2: يُضاف الدجاج والجزر والتفاح والبصل. تُخلط المكونات معاً. يُقدم كسلطة، أو فوق المقرمشات أو في التورتيلات أو أوراق الخس.