

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

በከሪ ቅመማቅመም የተቀመመ የዶሮ ሰላጣ

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- ¼ ኩባያ ቀላል ማዮኔዝ
- ½ የሻይ ማንኪያ የከሪ ዱቄት
- 1 (10 አውንስ) ጣሳ ዶሮ
- 1 ካሮት፣ የተላጠ እና የተሸረከተ
- 1 ትንሽ አፕል፣ መሃሉ ወጥቶለት እና የተከተፈ
- 2 የገበታ ማንኪያ ቀይ ሽንኩርት፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ማዮኔዜን ከከሪ ዱቄት ጋር ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2:- ዶሮ፣ ካሮት፣ አፕል እና ቀይ ሽንኩርት ይጨምሩ። አንድ ላይ ይቀላቅሉ። እንደ ሰላጣ፣ እንደ ብስኩቶች ወይም በቶርቲላዎች ማባያ ወይም በሰላጣ ቅጠሎች ጠቅልለው ያቅርቡ።



- **ለቬጅቴሪያን እንዲሆን ያድርጉ:-** ከዶሮ ይልቅ ሽንብረ ይሞክሩ።
- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ለተጨማሪ ንጥረ ነገሮች የተወሰኑ ወይም ሁሉንም ማዮኔዝ በግሪክ እርጎ ወይም በተፈጠረ አሸካዶ ይተኩ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 210 ካሎሪዎች | 9g ካርቦች | 5g ስኳር | 2g አስር | 11g ስብ (2.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 18g ፕሮቲን | 450mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ