

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

Salade de poulet au curry

Portions : 4

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- ¼ tasse de mayonnaise légère
- ½ cuillère à café de curry en poudre
- 1 boîte (10 onces) de poulet
- 1 carotte, pelée et râpée
- 1 petite pomme, évidée et coupée en morceaux
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge, haché

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise avec la poudre de curry.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le poulet, les carottes, les pommes et l'oignon. Mélangez le tout. Servez en salade, comme garniture sur des crackers, ou dans des tortillas ou des feuilles de laitue en guise de wrap.



- **Option végétarienne :** Essayez de mettre des pois chiches à la place du poulet.
- **Échange d'ingrédients :** Remplacez une partie ou la totalité de la mayonnaise par du yaourt grec ou de la purée d'avocat pour obtenir un apport supplémentaire en nutriments.



Par portion : 210 calories | 9 g de glucides | 5 g de sucre | 2 g de fibres | 11 g de lipides (2,5 g de lipides saturés)
| 18 g de protéines | 450 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes