

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

د کورکمن یا کوري پوډر چکن سلاد

غذا: له گلاتینو خالي

خو ځله دې وړاندې شي: 4



- **ویگن بې جوړ کړئ:** د چرک پر ځای نخود وازموئ.
- **د اجزاوو تعویض:** د اضافي مغذي موادو لپاره یو څه مایونیز پر یوناني مستو یا میډه شوي ایوکاډو سره بدل کړئ.



ترکیب یعنی اجزاوې

- ¼ پیاله سپک مایونیز
- ½ د چایو کاشوغه د کورکمن پوډر
- 1 چرگان (10 اونسه) قوټي وچ شوي
- 1 دانې گازرې چې پوست او اوږدې ټوټې شوې وي
- 1 منه، پوست او ټوټې شوي
- 2 د خوړو کاشوغې سره پیاز چې ټوټه شوی

لارښوونې

1 گام: مایونیز په یوه لویه کاسه کې د کورکمن له پوډر سره په لویه کاسه کې ګډ کړئ.

2 گام: چرک، گازرې، منې او پیاز پکې اضافه کړئ. یو ځای کې مخلوط کړئ. د سلاد، د بیسکویټو پر سر اچول کېدونکو شیانو یا په پاستي یا د لیتوس پاڼو کې د تاوېدونکو شیانو په توګه وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 210 کالوري | 9 ګرامه کاربوهایډریټ | 5 ګرامه بوره | 2 ګرامه فایبر | 11 ګرامه غوړ (2.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 18 ګرامه پروټین | 450 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ