

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

Salad gà cà ri

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- ¼ chén sốt mayonaise loại ít béo
- ½ thìa cà phê bột cà ri
- 1 lon (10 ounce) gà
- 1 củ cà rốt, gọt vỏ và cắt vụn
- 1 quả táo nhỏ, bỏ lõi, cắt nhỏ
- 2 thìa canh hành tây đỏ, cắt nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn sốt mayonnaise với bột cà ri trong bát lớn.

BƯỚC 2: Thêm gà, cà rốt, táo và hành tây. Trộn đều. Thường thức như salad, thêm bánh quy giòn, làm nhân bánh tortillas hoặc cuốn cùng lá rau xà lách.



- **Chế biến thành món chay:** Thay gà bằng đậu gà.
- **Thay thế nguyên liệu:** Thay thế một phần hoặc toàn bộ mayonnaise bằng sữa chua Hy Lạp hoặc bơ nghiền để bổ sung chất dinh dưỡng.



Trong mỗi khẩu phần: 210 Calo | 9g Tinh bột | 5g Đường | 2g Chất xơ | 11g Chất béo (2,5g Chất béo bão hòa) | 18g Protein | 450mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes