

Citrus Chicken Salad

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 (10 ounce) cans chicken, drained
- ¼ cup onion, finely chopped
- 2 small oranges, peeled and chopped
- ½ cup red or green cabbage, thinly sliced
- 2 tablespoons cilantro, finely chopped
- ½ cup mayonnaise
- Optional: chopped peanuts, white beans

Instructions

STEP 1: Combine all ingredients in a large mixing bowl. Mash in white beans if desired.

STEP 2: Serve as a salad over fresh greens, on whole grain bread as a sandwich or in a lettuce leaf as a wrap. Top with peanuts if desired.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Try this!** Replace some of the mayonnaise with Greek yogurt or mashed avocado for extra nutrients.



Per Serving: 320 Calories | 6g Carbs | 4g Sugar | 1g Fiber | 21g Fat (4.5g Sat Fat) | 25g Protein | 570mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ensalada de pollo cítrico

Porciones: 6

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 2 latas (10 onzas) de pollo escurrido
- ¼ taza de cebolla, finamente picada
- 2 naranjas pequeñas, peladas y picadas
- ½ taza de repollo rojo o verde, cortado en tiras finas
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- ½ taza de mayonesa
- Opcional: maní picado, frijoles blancos

Instrucciones

PASO 1: Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Triture los frijoles blancos si lo desea.

PASO 2: Sirva como ensalada sobre verduras de hojas frescas, en pan integral como un sándwich o envuelto en una hoja de lechuga. Espolvoree con maní si lo desea.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¡Pruebe esto!** Sustituya parte de la mayonesa por yogur griego o puré de aguacate para incorporar nutrientes adicionales.



Por porción: 320 calorías | 6g carbohidratos | 4g azúcar | 1g fibra | 21g grasa (4.5g grasa saturada) | 25g proteína | 570mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes