

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.



QUICK TIPS

- **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

سلطنة الدجاج بالحمضيات

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السبقان أيضاً لأن لها نفس نكهة الأوراق مع قرمشة إضافية!
- **جرب ما يلي!** استبدال بعض المايونيز بالزبادي اليوناني أو الأفوكادو المهروس للحصول على عناصر غذائية إضافية.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة ناعماً
- 1/4 كوب بصل مفروم ناعماً
- اختياري: فول سوداني مفروم، فاصولياء بيضاء
- 2 ثمرة برتقال صغيرة مقصيرة ومفرومة
- 1/2 ثمرة ملفوف أحمر أو أخضر مقطع إلى شرائح رفيعة

إرشادات

- الخطوة 1:** تُمزج جميع المكونات في وعاء خلط كبير. ثُهرس الفاصولياء البيضاء عند الرغبة.
- الخطوة 2:** تُقدم سلطنة على الخضر الطازجة أو على خبز الحبوب الكاملة كساندوبيتش أو في ورقة الخس كغلاف. يمكن وضع الفول السوداني فوقها عند الرغبة.