

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

የሲትረስ ዶሮ ሰላጣ

የገበታው መጠን፡- 6

አመጋገብ፡- ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 (ባለ 10 አውንስ) የታሠገ/የቆረቆሮ ዶሮ፣ ፈሳሽ የተወገደ
- ¼ ኩባያ ሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 2 ትናንሽ ብርቱካን፣ ተልጦ የተከተፈ
- ½ ኩባያ ቀይ ወይም አረንጓዴ ጎመን፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሲላንትሮ፣ በደቃቁ የተከተፈ
- ½ ኩባያ ማዮኔዝ
- አማራጭ፡- የተከተፈ አቾሎኒ፣ ነጭ ባቄላ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- ሁሉንም ግብዓቶች በአንድ ትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ። አስፈላጊ ከሆነ ከነጭ ባቄላ ጋር ተጨነው ያድቅቁት።

ደረጃ 2፡- ከፍሬሽ አረንጓዴ ቅጠላቅጠል ጋር እንደ ሰላጣ፣ በሙሉ እህል ዳቦ እንደ ሳንድዊች ወይም በሰላጣ ቅጠል እንደ በመጠቅለል ያቅርቡት። ካስፈለገ የአቾሎኒ ቅቤ ያክሉበት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ፡-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እፅዋትን ሲጠቀሙ፣ ግንደቸንም ይጠቀሙ፣ ግንደቸም እንደ ቅጠሎቹ ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!
- **ይህን ደምክሩ!** ለተጨማሪ ንጥረ ነገሮች የተወሰነ ማዮኔዝ በግሪክ እርገ ወይም በተፈጠረ አሸካይ ይለውጡ።