

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

سالاد مرغ مرکبات

وعده ها: 6

رژیم: بدون گلوتن



نکات سریع

- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!
- **این را امتحان کنید!** برای مواد مغذی اضافی، مقداری از سس مایونز را با ماست یونانی یا آووکادوی له شده جایگزین کنید.

مواد تشکیل دهنده

- 2 (10 اونس) قوطی مرغ، آبکش شده
- 1/4 فنجان پیاز، ریز خرد شده
- 2 پرتقال کوچک، پوست کنده و خرد شده
- 1/2 فنجان کلم قرمز یا سبز، نازک برش داده شده است
- 2 قاشق غذاخوری گشنیز، ریز خرد شده
- 1/2 فنجان سس مایونز
- اختیاری: بادام زمینی خرد شده، لوبیا سفید

دستورالعمل ها

- **مرحله 1:** همه مواد را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. در صورت تمایل لوبیا سفید را له کنید.
- **مرحله 2:** به عنوان سالاد روی سبزیجات تازه، روی نان سبوس دار به عنوان ساندویچ یا در یک برگ کاهو به عنوان بسته بندی سرو کنید. در صورت تمایل روی آن با بادام زمینی بریزید.