

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

Salade de poulet aux agrumes

Portions : 6

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 2 boîtes de poulet (10 onces), égoutté
- ¼ de tasse d'oignon, finement haché
- 2 petites oranges, pelées et coupées en morceaux
- ½ tasse de chou rouge ou vert, finement tranché
- 2 cuillères à soupe de coriandre, finement hachée
- ½ tasse de mayonnaise
- Facultatif : cacahuètes hachées, haricots blancs

Instructions

ÉTAPE 1 : Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier. Incorporez les haricots blancs en purée si désiré.

ÉTAPE 2 : À servir en salade sur des légumes frais, en sandwich sur du pain complet ou en wrap dans une feuille de laitue. Recouvrez de cacahuètes si vous le souhaitez.



CONSEILS PRATIQUES

- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Essayez ça !** Remplacez une partie de la mayonnaise par du yaourt grec ou de la purée d'avocat pour obtenir un apport supplémentaire en nutriments.