

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

ستروس چیکن سلاد

خوخله دې وړاندې شي: 6

غذا: له گلاتینو خالي



چټکې لارښوونې

- د خوړو ضایعات را کم کړئ: کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقې یې هم وکاروئ - یادي ساقې د پانو په څیر ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!
- دا وازموئ! د اضافي مغذي موادو لپاره یو څه مایونیز پر یوناني مستو یا میډه شوي ایوکادو سره بدل کړئ.

ترکیب یعنې اجزاوې

- 2 چرگان (10اونسه) قوټي وچ شوي
- ¼ پیالي پیاز، ښه توتې شوی
- 2 کوچني نارنج، چې پوست یې لیرې شوی او توتې شوی وي
- ½ پیالي سور یا شین کرم، چې نری توتې شوی وي
- 2 د خوړو کاشو غي گشنیز چې ښه توتې شوی
- ½ پیالي مایونیز
- اختیاري: توتې شوي ممپلي، سپینه لوبیا

لارښوونې:

- 1 ګام: ټولې اجزاوې په یوه لویه مخلوطونکي کاسه کې سره ترکیب کړئ. که مو خوښه وي، سپینه لوبیا میډه کړئ.
- 2 ګام: د تازه شنو سبزیجاتو پر سر یې د سلاد په توګه، د غلو دانو په بشپړه ډوډۍ باندې د سندوچ په توګه یا د کاهو په پانو کې د تاوودونکي شي په توګه وړاندې وکړئ. که مو خوښه وي، پر سر یې ممپلي واچوئ.