

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

Salad gà trộn cam

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 hộp (10 ounce) gà, đổ phần nước ngâm
- ¼ chén hành tây, thái nhỏ
- 2 quả cam nhỏ, gọt vỏ và thái nhỏ
- ½ chén bắp cải đỏ hoặc bắp cải xanh, thái lát mỏng
- 2 thìa canh rau mùi, thái nhỏ
- ½ chén sốt mayonaise
- Tùy chọn: đậu phộng/đậu trắng băm nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đảo đều tất cả các nguyên liệu trong một bát trộn lớn. Có thể nghiền nát đậu trắng nếu muốn.

BƯỚC 2: Thường thức như một món salad với rau xanh tươi, làm nhân bánh sandwich hoặc cuộn cùng lá rau diếp. Tùy sở thích, có thể rắc thêm đậu phộng lên trên.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!
- **Hãy thử ngay công thức này!** Thay thế một ít sốt mayonnaise bằng sữa chua Hy Lạp hoặc bơ nghiền để bổ sung chất dinh dưỡng.