



Curried Chicken Salad

Serves 4

Per serving (1 cup): 240 calories 7g carbs 1 g fiber 16g total fat (3g sat fat)
20g protein 290mg sodium

Ingredients

- 1 10 oz. can chicken, drained and liquid reserved
- ¼ cup mayonnaise
- ½ tsp. curry powder
- 1 carrot, peeled and grated
- 1 small apple, cored and chopped

1. In a large bowl, mix the mayonnaise with the curry powder and 1 Tbs. of chicken canning liquid.
2. Add chicken and mix together.
3. Add the carrot and apple.

TIPS:

- Switch out the apple for ¼ cup grapes, chopped.
- Want more flavor? Add a few tablespoons of finely chopped onion.





Ensalada de pollo al curry

4 porciones

Por cada porcion (1 taza): 240 calorías | 7g carbohidratos | 1g fibra | 16g grasa (3g grasa saturada) | 20g proteina | 290mg sodio

Ingredientes

- 10 onzas de pollo enlatado, escurrido, preservando el líquido
- ¼ tza. de mayonesa
- ½ cdta. de curry en polvo
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 1 manzana pequeña, descarozada y picada

1. En un recipiente grande, pon la mayonesa, el curry, y una cucharada del líquido del pollo enlatado, y revuelve
2. Añade el pollo y revuelve
3. Añade la zanahoria y la manzana

Consejos:

- En vez de la manzana, se puede usar taza de uvas picadas.
- Si quieres aún más sabor, añade unas cucharadas de cebolla en trozos finos.

