

Curried Chicken Salad

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

3 celery stalks, finely chopped
1 bunch scallions, thinly sliced
1/2 cup golden raisins
1 cup plain Greek yogurt
1 lemon, juiced
1 tbsp honey
1/4 tsp cayenne pepper (optional)
1 tbsp curry powder
1 tsp salt
2 tsp freshly ground pepper

Pouched Chicken:

2 large chicken breasts (about 1.5 lbs total)
2 quarts water or broth
1 tbsp salt

Salad Dressing

1/2 cup olive oil
6 tbsp rice wine vinegar
1 tbsp honey
1/2 tsp salt
freshly ground pepper

Toppings:

mixed greens
1 cucumber, thinly sliced
cherry tomatoes, halved



Pouching Chicken:

1. Place chicken in the pan. Add cold water (or broth) and salt until the chicken is fully submerged.
2. Bring the water to a gentle simmer over medium heat. Turn the heat down to low and cover the pan.
3. Simmer for ten minutes. Once the chicken is done (internal temp of 165°F.), take it off the stove.
4. Let the chicken rest in its poaching liquid for a few minutes. Then shred chicken with a fork.

Salad:

5. In a large bowl combine ingredients and shredded chicken. Mix until fully combined. Add more yogurt if needed.
6. In a small bowl whisk together ingredients for dressing.
7. To assemble, scoop one cup of the chicken salad onto a bed of lettuce. Add tomatoes and cucumbers and then add dressing.



Adapted from: themodernproper.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Curried Chicken Salad

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

3 celery stalks, finely chopped
1 bunch scallions, thinly sliced
1/2 cup golden raisins
1 cup plain Greek yogurt
1 lemon, juiced
1 tbsp honey
1/4 tsp cayenne pepper (optional)
1 tbsp curry powder
1 tsp salt
2 tsp freshly ground pepper

Pouched Chicken:

2 large chicken breasts (about 1.5 lbs total)
2 quarts water or broth
1 tbsp salt

Salad Dressing

1/2 cup olive oil
6 tbsp rice wine vinegar
1 tbsp honey
1/2 tsp salt
freshly ground pepper

Toppings:

mixed greens
1 cucumber, thinly sliced
cherry tomatoes, halved



Pouching Chicken:

1. Place chicken in the pan. Add cold water (or broth) and salt until the chicken is fully submerged.
2. Bring the water to a gentle simmer over medium heat. Turn the heat down to low and cover the pan.
3. Simmer for ten minutes. Once the chicken is done (internal temp of 165°F.), take it off the stove.
4. Let the chicken rest in its poaching liquid for a few minutes. Then shred chicken with a fork.

Salad:

5. In a large bowl combine ingredients and shredded chicken. Mix until fully combined. Add more yogurt if needed.
6. In a small bowl whisk together ingredients for dressing.
7. To assemble, scoop one cup of the chicken salad onto a bed of lettuce. Add tomatoes and cucumbers and then add dressing.



Adapted from: themodernproper.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de pollo al curry

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

3 tallos de apio, picados finamente
1 manojo de cebolletas, cortadas en rodajas finas
1/2 taza de pasas doradas
1 taza de yogur griego natural
1 limón, exprimido
1 cucharada de miel
1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
1 cucharada de curry en polvo
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de pimienta recién molida

Pollo en bolsa:

2 pechugas de pollo grandes (aproximadamente 1,5 libras en total)
2 cuartos de agua o caldo
1 cucharada de sal

Aderezo para la ensalada:

1/2 taza de aceite de oliva
6 cucharadas de vinagre de vino de arroz
1 cucharada de miel
1/2 cucharadita de sal
pimienta recién molida

Toppings

mixed greens
english cucumber, thinly sliced
cherry tomatoes, halved



Pollo en bolsa:

1. Coloque el pollo en la sartén. Añadir agua fría (o caldo) y sal hasta que el pollo esté totalmente sumergido.
2. Llevar el agua a un hervor suave a fuego medio. Bajar el fuego a bajo y tapar la olla.
3. Cocer a fuego lento durante diez minutos. Una vez que el pollo esté hecho (temperatura interna de 165 °F), retírelo del fuego.
4. Deje que el pollo repose en su líquido de escalfado durante unos minutos. A continuación, desmenuce el pollo con un tenedor.

Ensalada:

5. En un bol grande, combinar los ingredientes y el pollo desmenuzado. Mezclar hasta que esté completamente combinado. Añadir más yogur si es necesario.
6. En un tazón pequeño bata los ingredientes para el aderezo.
7. Para el montaje, ponga una taza de la ensalada de pollo sobre un lecho de lechuga. Añade los tomates y los pepinos y luego agrega el aderezo.



Adaptado de: themodernproper.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Ensalada de pollo al curry

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

3 tallos de apio, picados finamente
1 manojo de cebolletas, cortadas en rodajas finas
1/2 taza de pasas doradas
1 taza de yogur griego natural
1 limón, exprimido
1 cucharada de miel
1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
1 cucharada de curry en polvo
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de pimienta recién molida

Pollo en bolsa:

2 pechugas de pollo grandes (aproximadamente 1,5 libras en total)
2 cuartos de agua o caldo
1 cucharada de sal

Aderezo para la ensalada:

1/2 taza de aceite de oliva
6 cucharadas de vinagre de vino de arroz
1 cucharada de miel
1/2 cucharadita de sal
pimienta recién molida

Toppings

mixed greens
english cucumber, thinly sliced
cherry tomatoes, halved



Pollo en bolsa:

1. Coloque el pollo en la sartén. Añadir agua fría (o caldo) y sal hasta que el pollo esté totalmente sumergido.
2. Llevar el agua a un hervor suave a fuego medio. Bajar el fuego a bajo y tapar la olla.
3. Cocer a fuego lento durante diez minutos. Una vez que el pollo esté hecho (temperatura interna de 165 °F), retírelo del fuego.
4. Deje que el pollo repose en su líquido de escalfado durante unos minutos. A continuación, desmenuce el pollo con un tenedor.

Ensalada:

5. En un bol grande, combinar los ingredientes y el pollo desmenuzado. Mezclar hasta que esté completamente combinado. Añadir más yogur si es necesario.
6. En un tazón pequeño bata los ingredientes para el aderezo.
7. Para el montaje, ponga una taza de la ensalada de pollo sobre un lecho de lechuga. Añade los tomates y los pepinos y luego agrega el aderezo.



Adaptado de: themodernproper.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664