

Zesty Asian Chicken Salad

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

Makes: 4 servings **Total Time:**20 minutes

Ingredients:

3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and chilled
3 green onions, sliced
1½ cups small broccoli florets
2 medium carrots, peeled and cut into strips
1 red bell pepper, cut into strips
2 cups shredded cabbage
½ cup fat free Asian or sesame seed salad dressing
¼ cup 100% orange juice
¼ cup chopped fresh cilantro



1. Cut chicken breasts into small strips. Place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers, and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice. Pour over salad and toss well to coat.
3. Stir in cilantro. Serve chilled or at room temperature.

Nutrition information per serving: Calories 184, Carbohydrate 13 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 22 g, Total Fat 5 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 55 mg, Sodium 456 mg



Adapted from: *Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.*

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

Zesty Asian Chicken Salad

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

Makes: 4 servings **Total Time:**20 minutes

Ingredients:

3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and chilled
3 green onions, sliced
1½ cups small broccoli florets
2 medium carrots, peeled and cut into strips
1 red bell pepper, cut into strips
2 cups shredded cabbage
½ cup fat free Asian or sesame seed salad dressing
¼ cup 100% orange juice
¼ cup chopped fresh cilantro



1. Cut chicken breasts into small strips. Place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers, and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice. Pour over salad and toss well to coat.
3. Stir in cilantro. Serve chilled or at room temperature.

Nutrition information per serving: Calories 184, Carbohydrate 13 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 22 g, Total Fat 5 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 55 mg, Sodium 456 mg



Adapted from: *Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.*

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

Ensalada de Pollo Asiática

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y frías
3 cebollas verdes, rebanadas
1½ tazas de racimos de brócoli
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
1 pimiento rojo, cortado en tiritas
2 tazas de repollo cortado en tiritas
½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo
¼ taza de jugo de naranja 100% natural
¼ taza de cilantro fresco, picado



1. Corte la pechuga de pollo en tiritas y colóquelas en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien.
3. Incorpore el cilantro. Sirva frío o a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción: Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g. Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg



*Adaptado de: Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*

Ensalada de Pollo Asiática

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y frías
3 cebollas verdes, rebanadas
1½ tazas de racimos de brócoli
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
1 pimiento rojo, cortado en tiritas
2 tazas de repollo cortado en tiritas
½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo
¼ taza de jugo de naranja 100% natural
¼ taza de cilantro fresco, picado



1. Corte la pechuga de pollo en tiritas y colóquelas en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien.
3. Incorpore el cilantro. Sirva frío o a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción: Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g. Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg



*Adaptado de: Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*