

# Easy No-Cook Chicken Salad

Makes 4 Servings

Cook Time: 15 minutes

## Ingredients:

- 1 (12.5 oz.) can of chunk chicken, drained
- 1/4 cup low-fat Greek yogurt
- 1/4 cup lite mayonnaise
- 1/4 cup red onion, chopped
- 2 stalks celery, chopped
- 1 Tbsp. Dijon mustard
- 1/4 tsp. garlic powder
- 1/4 tsp. onion powder
- pinch of salt and pepper



## Try Other Seasonings & Add-ins!

basil  
Cajun spice  
chili powder  
curry powder  
paprika  
turmeric  
apple pieces, grapes, dried fruit  
like raisins or cranberries  
bacon bits  
chopped walnuts or almonds  
diced red peppers  
shredded carrots

## Instructions:

1. Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds!
2. Add all ingredients to a medium size mixing bowl; stir together until combined.
3. Serve with fresh vegetables for a healthy snack! Or enjoy on whole-wheat bread or pita bread for lunch.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.



# Fácil No Cocinar Ensalada de Pollo

Sirve: 4 porciones

Tiempo de cocción: 15 minutos



## Ingredientes:

- 1 lata (12.5 oz.) de pollo en trozos, escurrido
- 1/4 de taza de yogur griego bajo en grasa
- 1/4 de taza de mayonesa lite
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo

## Pruebe otros condimentos y complementos:

albahaca, especia cajún, polvo de Chile, curry en polvo, pimentón, cúrcuma; trozos de bacon; trozos de manzana, uvas, fruta seca como pasas o arándanos; pimientos rojos cortados, zanahorias ralladas

## Preparación:

1. ¡Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos!
2. Agregue todos los ingredientes a un tazón de mezcla; agite juntos hasta que se combinen.
3. Sirva con verduras frescas para un refrigerio saludable! O sirva en pan integral o pita para el almuerzo.