



Curry Chicken Salad

Ingredients:

- 2 10oz Can Chicken, drained and rinsed
- 1 Carrot, peeled and shredded
- 1 Small Red Onion, diced
- 2 Stocks Celery, diced
- ¼ to ½ Cup Mayonnaise
- 1½ Tsp Curry Powder
- 1 Tbsp Lime Juice
- 2 to 4 Tsp. Cilantro, chopped
- 1 Small Apple, cored and chopped
- Salt & Blak Pepper
- Optional: Roasted Cashews



Preparation:

1. In a large bowl, mix the mayonnaise with the curry powder and lime juice.
2. Add the drained and rinsed chicken and mix together.
3. Stir in red onion, celery, carrot, apple cilantro, and optional cashews. Salt and pepper to taste.
4. Serve as a salad, as a topping on crackers or in tortillas or lettuce leaves as a wrap.

Did you know!

Curry Powder is a mix of various dried and ground spices. Curry Powders usually include Turmeric, Coriander, Cumin, Ginger, Chili Powder, Black Pepper, and Cardamom.

Make it your own!

- ◇ Try adding a pinch of Cayenne Pepper to give it a little kick!
- ◇ Try other adding other vegetables or add boiled eggs for extra protein.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



Curry Chicken Salad

Ingredients:

- 2 10oz Can Chicken, drained and rinsed
- 1 Carrot, peeled and shredded
- 1 Small Red Onion, diced
- 2 Stocks Celery, diced
- ¼ to ½ Cup Mayonnaise
- 1½ Tsp Curry Powder
- 1 Tbsp Lime Juice
- 2 to 4 Tsp. Cilantro, chopped
- 1 Small Apple, cored and chopped
- Salt & Blak Pepper
- Optional: Roasted Cashews



Preparation:

1. In a large bowl, mix the mayonnaise with the curry powder and lime juice.
2. Add the drained and rinsed chicken and mix together.
3. Stir in red onion, celery, carrot, apple cilantro, and optional cashews. Salt and pepper to taste.
4. Serve as a salad, as a topping on crackers or in tortillas or lettuce leaves as a wrap.

Did you know!

Curry Powder is a mix of various dried and ground spices. Curry Powders usually include Turmeric, Coriander, Cumin, Ginger, Chili Powder, Black Pepper, and Cardamom.

Make it your own!

- ◇ Try adding a pinch of Cayenne Pepper to give it a little kick!
- ◇ Try other adding other vegetables or add boiled eggs for extra protein.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



Ensalada de Pollo al Curry

Ingredientes:

- 2 latas de pollo de 10 oz, escurridas y enjuagadas
- 1 Zanahoria, pelada y rallada
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en cubitos
- 2 caldos de apio, cortado en cubitos
- ¼ a ½ taza de mayonesa
- 1½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de jugo de limon
- 2 a 4 cucharaditas. cilantro, picado
- 1 manzana pequeña, sin corazón y picada
- Sal y Pimienta Negra
- Opcional: anacardos asados



Preparacion

1. En un bol grande, mezcla la mayonesa con el curry en polvo y el jugo de limon.
2. Agregue el pollo escurrido y enjuagado y mezcle.
3. Agregue la cebolla morada, el apio, la zanahoria, el cilantro de manzana y los anacardos opcionales. Sal y pimienta al gusto.
4. Sirva como ensalada, como aderezo sobre galletas saladas o en tortillas u hojas de lechuga como envoltura.

Sabia usted?

El curry en polvo es una mezcla de varias especias secas y molidas. El curry en polvo suele incluir cúrcuma, cilantro, comino, jengibre, chile en polvo, pimienta negra y cardamomo.

Hazlo suyo!

- ◇ ¡Intenta agregar una pizca de pimienta de Cayena para darle un toque especial!
- ◇ Pruebe con otras verduras o agregue huevos duros para obtener proteínas adicionales.

Guardar

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.



Ensalada de Pollo al Curry

Ingredientes:

- 2 latas de pollo de 10 oz, escurridas y enjuagadas
- 1 Zanahoria, pelada y rallada
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en cubitos
- 2 caldos de apio, cortado en cubitos
- ¼ a ½ taza de mayonesa
- 1½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de jugo de limon
- 2 a 4 cucharaditas. cilantro, picado
- 1 manzana pequeña, sin corazón y picada
- Sal y Pimienta Negra
- Opcional: anacardos asados



Preparacion

1. En un bol grande, mezcla la mayonesa con el curry en polvo y el jugo de limon.
2. Agregue el pollo escurrido y enjuagado y mezcle.
3. Agregue la cebolla morada, el apio, la zanahoria, el cilantro de manzana y los anacardos opcionales. Sal y pimienta al gusto.
4. Sirva como ensalada, como aderezo sobre galletas saladas o en tortillas u hojas de lechuga como envoltura.

Sabia usted?

El curry en polvo es una mezcla de varias especias secas y molidas. El curry en polvo suele incluir cúrcuma, cilantro, comino, jengibre, chile en polvo, pimienta negra y cardamomo.

Hazlo suyo!

- ◇ ¡Intenta agregar una pizca de pimienta de Cayena para darle un toque especial!
- ◇ Pruebe con otras verduras o agregue huevos duros para obtener proteínas adicionales.

Guardar

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.