**CLASSIC Chicken Salad**

Ingredient Checklist

* 1 cup diced chicken
* 1 heaping tablespoon minced red onion
* 1 heaping tablespoon minced celery
* 2 teaspoons chopped fresh flat-leaf parsley
* 2 teaspoons freshly squeezed lemon juice
* 2 teaspoons mayonnaise
* 1/2 teaspoon Dijon mustard
* Dash of hot sauce
* Coarse salt and ground pepper, to taste

**Directions**

Instructions Checklist

* **Step 1**

Place all ingredients in a bowl; stir to combine.

* **Step 2**

For a whole-grain sandwich, layer your favorite whole-grain bread with 1/4 cup baby greens (we used arugula) and chicken salad.

* **Step 3**

To serve on a bed of greens, place 2 cups mixed salad greens on a plate; spoon chicken salad over the top and add 6 to 8 halved red seedless grapes.

Ensalada CLÁSICA de pollo

Lista de verificación de ingredientes

• 1 taza de pollo cortado en cubitos

• 1 cucharada colmada de cebolla morada picada

• 1 cucharada colmada de apio picado

• 2 cucharaditas de perejil de hoja plana fresco picado

• 2 cucharaditas de jugo de limón recién exprimido

• 2 cucharaditas de mayonesa

• 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon

• Una pizca de salsa picante

• Sal gruesa y pimienta molida, al gusto

Direcciones

Lista de verificación de instrucciones

• Paso 1

Coloque todos los ingredientes en un tazón; revuelve para combinar.

• Paso 2

Para un sándwich de grano entero, cubra su pan integral favorito con 1/4 taza de verduras tiernas (usamos rúcula) y ensalada de pollo.

• Paso 3

Para servir sobre una cama de verduras, coloque 2 tazas de verduras mixtas en un plato; coloque la ensalada de pollo encima y agregue de 6 a 8 uvas rojas sin semillas cortadas a la mitad.