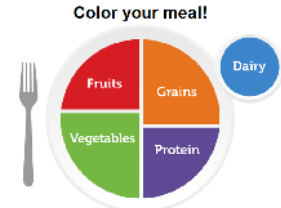




CHICKEN SALAD TOSTADAS



@Gleanersfan



MyPlate.gov

Ingredients:

1 pound of shredded chicken
4—5 tbsp. of Greek yogurt
1 tbsp. Mayonnaise
¼ tsp of ground black pepper

2 cups of frozen veggies
1 tsp. of salt
Corn tostadas

Directions:

1. Bring water to a simmer, put over the vegetables on a steam basket for about 12 minutes. Let them cool.
2. Mix the yogurt with the mayonnaise.
3. In a bowl mix all together.
4. Scoop over the tostadas or have it on a bowl.

Enjoy!

Find more online at: www.gcfb.org/recipes_resources

Check out our
YouTube
Channel for
more recipe
demonstrations!



Want to apply for SNAP Benefits? Call the
number below for assistance!

F.O.R.
Comida y otros recursos
LÍNEA DE AYUDA



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773

food BANK | MDHHS | Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan (Food Bank Council of Michigan)
Operado por el Consejo de Alimentos de Michigan y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (Michigan Department of Health and Human Services)

F.O.R.
Food and Other Resources
HELPLINE



For help finding a food pantry, assistance in applying for SNAP benefits or referrals to other resources, call

1-888-544-8773

food BANK | MDHHS | Operado por el Food Bank Council of Michigan
Operado por el Food Bank Council of Michigan y el Michigan Department of Health and Human Services

F.O.R.
خط المساعدة



للحصول على المساعدة في العثور على مخزن طعام، أو المساعدة في التقدم بطلب للحصول على مخصصات SNAP، أو الإحالات إلى موارد أخرى، اتصل بنا رقم

1-888-544-8773

food BANK | MDHHS | خط مساعدة الفود بانك (Food Bank Council of Michigan)
خط مساعدة الفود بانك (Food Bank Council of Michigan) والوزارة الصحية (Michigan Department of Health and Human Services)

¿TIENE UNA TARJETA BRIDGE?



**COMPRE \$1
OBTENGA \$1 GRATIS
FRUTAS Y VERDURAS**



HAVE A BRIDGE CARD?



**BUY \$1
GET \$1 FREE
FRUITS & VEGGIES**

DoubleUpFoodBucks.org/GetFresh

866.586.2796

هل لديك "بطاقة الفود ستامب" BRIDGE CARD؟



**اشتر بقيمة 1 دولار
واحصل على 1 دولار مجانية
من الفواكه والخضراوات**



Find more online at: www.gcfb.org/recipes_resources