



APPLE CRUNCH CHICKEN SALAD

PREP TIME: 10 MINUTES COOK TIME: 0 MINUTES SERVES: 2-3

INGREDIENTS:

- 1-2 pouches premium white chicken (available at the Mobile Market)
- 1/4 cup mayonnaise (or half mayo + half plain yogurt)
- 1/2 cup diced apple
- 1/3 cup diced celery
- 2 tbsp dried cranberries (optional)
- Salt and pepper to taste

DIRECTIONS:

1. In a bowl, mix mayonnaise (or mayo + yogurt) with chicken.
2. Add apple, celery, and dried cranberries.
3. Season with salt and pepper.
4. Stir until well combined.

SERVING IDEAS:

- Spread on whole-grain bread for a sandwich.
- Serve in a wrap, pita, or lettuce cup.
- Scoop with crackers or eat on its own.

ENJOY!

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



YMCA Boston Can Help You with SNAP

- **Applying for SNAP**
- **Completing recertifications**
- **Submitting verification documents**
- **Case support**
- **Learning more about SNAP benefits and eligibility**

For More Information:



Call/text: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

Why We Love This Recipe!

- **Quick, no-cook protein:** Using ready-to-eat chicken makes this a fast, satisfying option—perfect for busy days or limited kitchen access.
- **Budget-friendly & accessible:** Made with simple, affordable ingredients commonly found at the Mobile Market, this recipe stretches your dollars without sacrificing flavor.
- **Fresh crunch & natural sweetness:** Apples and celery add crisp texture and a touch of sweetness, making it appealing for both kids and adults.
- **Flexible & customizable:** Easily swap ingredients based on what's available—try different fruits, skip the cranberries, or adjust the creaminess to your taste.
- **Balanced & filling:** With protein from chicken and fiber from fruits and veggies, this dish helps keep you full and energized.
- **Great for meals or snacks:** Enjoy it as a sandwich, wrap, or with crackers—perfect for lunchboxes, quick dinners, or on-the-go eating.



ENSALADA DE POLLO CON MANZANA CRUJIENTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS. TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINUTOS. RACIONES: 2-3.

INGREDIENTES:

- 1-2 bolsitas de pollo blanco premium (disponibles en el Mercado Móvil)
- 1/4 taza de mayonesa (o mitad mayonesa + mitad yogur natural)
- 1/2 taza de manzana picada
- 1/3 taza de apio picado
- 2 cucharadas de arándanos secos (opcional)
- Sal y pimienta al gusto.

INSTRUCCIONES:

1. En un bol, mezcla la mayonesa (o mayonesa con yogur) con el pollo.
2. Añade manzana, apio y arándanos secos.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Mezclar hasta que esté bien combinado.

IDEAS PARA SERVIR:

- Untar sobre pan integral para preparar un sándwich.
- Sírvelo en una tortilla, pan de pita o hoja de lechuga.
- Sírvelo con galletas saladas o solo.

¡DISFRUTAR!

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Education de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



YMCA Boston Puede Asistir con SNAP

- **Aplicar a SNAP**
- **Completar el proceso de recertificación**
- **Presentar documentos de verificación**
- **Soporte con su caso**
- **Más información sobre los beneficios y requisitos de SNAP**

Para más información:



Llamada/mensaje:
857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

¡Por qué nos encanta esta receta!

- **Proteína rápida y sin cocción:** El uso de pollo listo para consumir convierte a esta receta en una opción veloz y saciante, perfecta para días ajetreados o cuando se dispone de acceso limitado a la cocina.
- **Económica y accesible:** Elaborada con ingredientes sencillos y asequibles —que se encuentran habitualmente en el Mercado Móvil—, esta receta permite estirar su presupuesto sin sacrificar el sabor.
- **Textura crujiente y dulzor natural:** Las manzanas y el apio aportan una textura fresca y crujiente, además de un toque de dulzor que resulta atractivo tanto para niños como para adultos.
- **Flexible y personalizable:** Puede intercambiar fácilmente los ingredientes según lo que tenga disponible: pruebe con diferentes frutas, omita los arándanos secos o ajuste el grado de cremosidad a su gusto.
- **Equilibrada y saciante:** Gracias a la proteína del pollo y a la fibra de las frutas y verduras, este plato le ayudará a mantenerse satisfecho y con energía.
- **Ideal para comidas o refrigerios:** Disfrútela en sándwich, en un wrap o acompañada de galletas saladas; es perfecta para llevar en la fiambra, para cenas rápidas o para comer sobre la marcha.



SALAD POUL KROUSTIYA NAK PÒM

TAN PREPARASYON: 10 MINIT TAN POU KWIT: 0 MINIT PÒSYON: 2-3

ENGREDYAN:

- 1-2 sachè poul blan prim (disponib nan Mobile Market la)
- 1/4 tas mayonèz (oswa mwatye mayonèz + mwatye yogurt natirèl)
- 1/2 tas pòm koupe an kib
- 1/3 tas seleri koupe an kib
- 2 gwo kiyè kannèj sèch (opsyonèl)
- Sèl ak pwav selon gou

DIREKSYON:

1. Nan yon bòl, melanje mayonèz (oswa mayonèz + yogurt) ak poul la.
2. Ajoute pòm, seleri, ak kannèj sèch.
3. Sezonnen ak sèl ak pwav.
4. Brase jiskaske byen melanje.

IDE POU SÈVI:

- Gaye sou pen grenn antye pou fè yon sandwich.
- Sèvi nan yon wrap, yon pita, oubyen yon tas leti.
- Sèvi ak biskwit oswa manje poukont li.

PRAN PLEZI!

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP-Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman tè (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.



YMCA Boston Ka ede w ak SNAP

- Aplike pou SNAP
- Ranpli re-sètifikasyon yo
- Soumèt dokiman verifikasyon yo
- Sipò pou dosye yo
- Aprann plis bagay sou benefis SNAP yo ak kalifikasyon yo

Pou Plis Enfòmasyon:



Rele/Tèks: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Nou Pale Panyòl**

Poukisa nou renmen resèt sa a!

- Pwoteyin rapid, san kwit: Lè w sèvi ak poul ki pare pou manje, sa fè li yon opsyon rapid e satisfèzan—pafè pou jou ki chaje oswa pou moun ki gen aksè limite nan kwizin nan.
- Abòdman abòdab e aksesib: Fèt ak engredyan senp e abòdab ke ou jwenn souvan nan Mobile Market la, resèt sa a ogmante depans ou san li pa sakrifye gou.
- Kroustiyen fre ak dousè natirèl: Pòm ak seleri ajoute yon teksti sèk ak yon ti dousè, sa ki fè li atiran pou timoun ak granmoun.
- Fleksib e personnalisable: Chanje engredyan yo fasilman selon sa ki disponib—eseye diferan fwi, pa mete kannèj, oswa ajiste krèm nan selon gou ou.
- Balanse e ranpli: Avèk pwoteyin ki soti nan poul ak fib ki soti nan fwi ak legim, plat sa a ede w rete plen e plen enèji.
- Ekselan pou repa oswa ti goute: Pran plezi avè l kòm yon sandwich, yon wrap, oswa ak biskwit—pafè pou bwat manje midi, dine rapid, oswa pou manje sou wout la.



TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS TEMPO DE COZIMENTO: 0 MINUTOS
RENDIMENTO: 2-3 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 a 2 sachês de frango branco premium (Alcance o mercado móvel)
- 1/4 de xícara de maionese (ou metade maionese + metade iogurte natural)
- 1/2 xícara de maçã em cubos
- 1/3 de xícara de salsão em cubos
- 2 colheres de sopa de *cranberries* secas (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES:

1. Em uma tigela, misture a maionese (ou maionese + iogurte) com o frango.
2. Adicione a maçã, o salsão e as cranberries secas.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Misture até incorporar bem.

SUGESTÕES DE SERVIÇO:

- Espalhe sobre pão integral para fazer um sanduíche.
- Sirva em um wrap, pão pita ou folha de alface.
- Coma com biscoitos salgados ou puro.

APROVEITAR!

Este material é fornecido pelo programa YMCA SNAP-Education, com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador que oferece igualdade de oportunidades.

SALADA DE FRANGO COM MAÇÃ CROCANTE



YMCA Boston Pode te ajudar com o SNAP

- **Solicitação do SNAP**
- **Conclusão das recertificações**
- **Envio de documentos de verificação**
- **Apoio ao caso**
- **Saiba mais sobre os benefícios e a elegibilidade do SNAP**

Para mais informações:



**Chamada/mensagem de
texto: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org**

***Falamos espanhol**

Por que amamos esta receita!

- **Proteína rápida e sem cozimento:** O uso de frango pronto para consumo torna esta uma opção rápida e satisfatória — perfeita para dias corridos ou quando o acesso à cozinha é limitado.
- **Econômica e acessível:** Elaborada com ingredientes simples e acessíveis, facilmente encontrados no Mobile Market, esta receita rende muito e não sacrifica o sabor.
- **Frescor crocante e doçura natural:** Maçãs e salsão conferem uma textura crocante e um toque de doçura, tornando a receita atraente tanto para crianças quanto para adultos.
- **Flexível e personalizável:** Troque os ingredientes facilmente de acordo com o que estiver disponível — experimente frutas diferentes, dispense as cranberries ou ajuste a cremosidade ao seu gosto.
- **Equilibrada e saciante:** Com a proteína do frango e as fibras das frutas e vegetais, este prato ajuda a manter a saciedade e a energia.
- **Ótima para refeições ou lanches:** Saboreie como sanduíche, wrap ou acompanhada de biscoitos salgados — perfeita para levar na lancheira, para jantares rápidos ou para comer em movimento.



苹果脆鸡肉沙拉

准备时间：10分钟 烹饪时间：0分钟 份量：2-3人份

原料：

- 1-2袋优质白鸡肉（可在移动市场购买）
- 1/4 杯蛋黄酱（或一半蛋黄酱加一半原味酸奶）
- 半杯切丁苹果
- 1/3 杯切丁芹菜
- 2汤匙蔓越莓干（可选）
- 盐和胡椒粉适量

说明：

1. 在碗中，将蛋黄酱（或蛋黄酱+酸奶）与鸡肉混合。
2. 加入苹果、芹菜和蔓越莓干。
3. 用盐和胡椒调味。
4. 搅拌至完全混合。

食用建议：

- 涂抹在全麦面包上做成三明治。
- 可卷入饼皮、皮塔饼或生菜叶中食用。
- 可以搭配饼干食用，也可以直接食用。

享受！

本材料由 YMCA SNAP 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是机会均等的提供者和雇主。



波士顿基督教青年会 (YMCA Boston) 可以帮助您 申请 SNAP 福利。

- 申请 **SNAP** (补充营养援助计划)
- 完成资格复审
- 提交证明文件
- 个案支持
- 了解更多关于 **SNAP** 福利和资格的信息

欲了解更多信息：



电话/短信：857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

*我们提供西班牙语服务

我们为什么喜爱这道食谱！

- ****快速免烹饪的蛋白质来源：**** 选用即食鸡肉，让这道菜成为一道既快捷又令人满足的佳选——无论是忙碌的日子，还是厨房条件有限的时候，都非常适合。
- ****经济实惠，取材方便：**** 食材简单且价格亲民，通常在“移动市场”(Mobile Market) 即可轻松购得；这道食谱既能帮你精打细算，又绝不牺牲美味。
- ****清脆口感与天然甜味：**** 苹果和西芹不仅增添了清脆的口感，还带来了一丝天然的甜意，无论是大人还是小孩都会爱上它。
- ****灵活多变，随心定制：**** 根据手头现有的食材，你可以轻松替换配料——尝试搭配不同的水果，省略蔓越莓干，或者根据个人喜好调整酱汁的浓稠度。
- ****营养均衡，饱腹感强：**** 鸡肉提供优质蛋白质，蔬果则富含膳食纤维，这道菜能让你保持饱腹感，全天充满活力。
- ****正餐小食两相宜：**** 既可以夹在三明治或卷饼中享用，也可以搭配苏打饼干食用——无论是作为便当午餐、快手晚餐，还是旅途中的随身小食，都是绝佳的选择。



وقت التحضير: ١٠ دقائق، وقت الطهي: ٠ دقيقة، تكفي ل: ٢-٣ أشخاص

مكونات:

- 1-2 كيس من الدجاج الأبيض الممتاز (متوفر في السوق المتنقل)
- ربع كوب من المايونيز (أو نصف مايونيز + نصف زبادي عادي)
- نصف كوب من التفاح المقطع إلى مكعبات
- ثلث كوب من الكرفس المقطع مكعبات
- ملعقتان كبيرتان من التوت البري المجفف (اختياري)
- ملح وفلفل حسب الرغبة

التعليمات:

1. في وعاء، امزج المايونيز (أو المايونيز + الزبادي) مع الدجاج.
2. أضيفي التفاح والكرفس والتوت البري المجفف.
3. تبّل بالملح والفلفل.
4. قلب المكونات حتى تمتزج جيداً.

أفكار للتقديم:

- يُدهن على خبز الحبوب الكاملة لتحضير شطيرة.
- يُقدّم في خبز التورتيللا أو خبز البيتزا أو في أوراق الخس.
- يمكن تناوله مع البسكويت أو بمفرده.

يتمتع!

هذه المادة مقدمة من برنامج YMCA SNAP-Education بتمويل من برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. وزارة الزراعة الأمريكية ملتزمة بتوفير فرص متساوية للجميع.



جمعية الشبان المسيحية في بوسطن يمكنها مساعدتك في برنامج المساعدة (SNAP) الغذائية التكميلية

التقديم لبرنامج المساعدة الغذائية التكميلية
(SNAP)

إكمال إجراءات إعادة التقييم

تقديم مستندات التحقق

دعم الحالة

التعرف على المزيد حول مزايا برنامج المساعدة
وشروط الأهلية (SNAP) الغذائية التكميلية

لمزيد من المعلومات:



لاتصال أو إرسال رسالة

نصية: 2927-291-857

SNAP@ymcaboston.org

نتحدث الإسبانية*

لماذا نحب هذه الوصفة!

بروتين سريع التحضير بدون طهي: استخدام الدجاج الجاهز للأكل يجعله خيارًا سريعًا ومُشبّعًا، مثاليًا للأيام المزدحمة أو عند محدودية توفر المطبخ.

مناسب للميزانية ومتوفر: مصنوع من مكونات بسيطة وبأسعار معقولة، متوفرة عادةً في الأسواق الشعبية، هذه الوصفة توفر لك المال دون التضحية بالنكهة.

قرمشة طازجة وحلاوة طبيعية: يُضفي التفاح والكرفس قوامًا مقرمشًا ولمسة من الحلاوة، مما يجعله جذابًا للأطفال والكبار على حد سواء.

مرن وقابل للتخصيص: يُمكنك بسهولة استبدال المكونات حسب المتوفر لديك - جرب أنواعًا مختلفة من الفاكهة، أو استغن عن التوت البري، أو عدّل قوام الكريمة حسب ذوقك.

متوازن ومُشبّع: بفضل البروتين من الدجاج والألياف من الفواكه والخضراوات، يُساعدك هذا الطبق على الشعور بالشبع والنشاط.

مثالي للوجبات أو الوجبات الخفيفة: استمتع به كساندويتش، أو راب، أو مع البسكويت - مثالي لوجبات الغداء، أو العشاء السريع، أو أثناء التنقل.