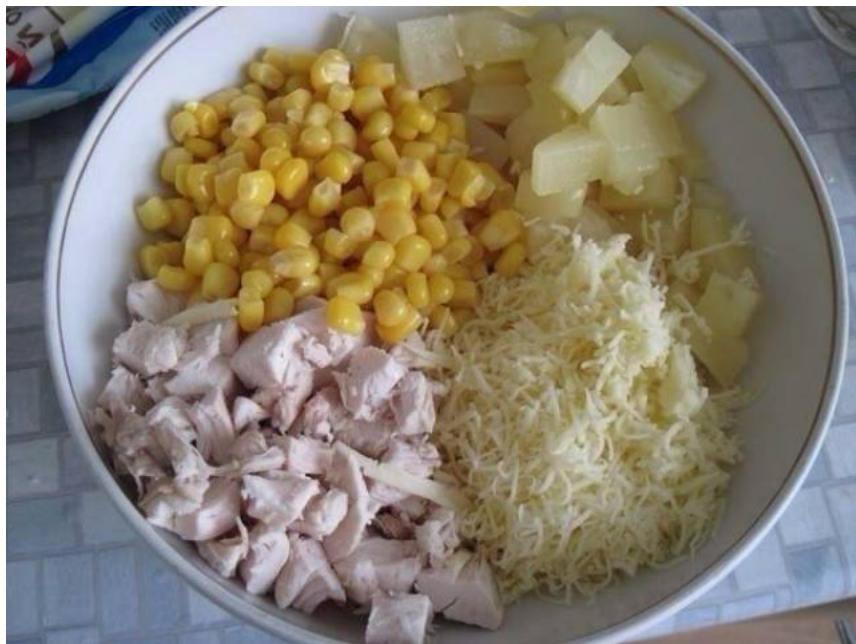


Салат из курицы с сыром и ананасом



На 100 грамм:
Калорийность: **104.8 ккал.**
Белки: **11.43 г.**
Жиры: **3.31 г.**
Углеводы: **6.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kuricy-s-syrom-i-ananasom/>

Даже в процессе снижения веса в первой половине дня можно позволить себе такой нежный и вкусный салат

Ингредиенты:

- куриные грудки 150 г
- ананасы (лучше свежие) 200 г
- консервированная кукуруза 100 г
- сыр нежирный (желательно выбрать жирностью до 20%) 100 г
- йогурт 80 г
- карри 1 ч. л
- перец молотый белый 1 ч. л
- (по желанию можно добавить пекинскую капусту, будет еще более диетично!)

Приготовление:

Первым делом, нужно отварить куриную грудку и нарезать ее мелкими кубиками. Затем ананас нарезать небольшими кубиками.

Теперь смешиваем йогурт, карри, белый молотый перец и прибавляем к получившемуся соусу консервированную кукурузу.

Смешав соус с кукурузой с остальными ингредиентами, в последнюю очередь трем на крупной терке сыр и тоже перемешиваем с салатом.

Теперь осталось только охладить его полчаса в холодильнике и разложить в порционные миски украсить веточками зелени.