

# Салат из пекинской капусты, курицы и ананаса



На 100 грамм:  
Калорийность: **53.41 ккал.**  
Белки: **6.08 г.**  
Жиры: **0.63 г.**  
Углеводы: **5.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pekinskoj-kapusty-kuricy-i-ananasa/>

## Ингредиенты:

- 250 г пекинской капусты
- 200 г куриного филе ( 1 шт)
- 250 г консервированных ананасов
- 80-100 г зелёного лука
- 80-100 г натурального йогурта

## Приготовление:

Отвариваем куриное филе, режем не очень мелкими кусочками.  
Нарезаем перья зелёного лука, который так кстати растёт на подоконнике)).  
Тонко шинкуем пекинскую капусту.  
Смешиваем, капусту, куриное филе, лук, и ананас (брала кусочками) и заправляем йогуртом.  
Солить не надо.