

# Салат с ананасами и курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **180.25 ккал.**  
Белки: **13.45 г.**  
Жиры: **11.14 г.**  
Углеводы: **5.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-ananasami-i-kuricej/>

## **Ингредиенты:**

- 1 куриное филе
- 50 г твердого сыра
- 150 г консервированной кукурузы
- 3 колечка консервированного ананаса
- 50 г грецких орехов
- майонез

## **Приготовление:**

Грецкие орехи поджарить на сухой сковороде и крупно порубить или покрошить руками. Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности. Куриное филе остудить и нарезать небольшими кусочками. Смешать с кукурузой. Сыр натереть на терке, ананасы нарезать. Добавить орехи (немного оставить для украшения), все перемешать и заправить салат майонезом. Выложить в салатницу, присыпать сверху грецкими орехами и наш вкусный салатик с курицей, сыром, ананасом и кукурузой готов.