

Салат с ананасом, кальмаром и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **89,34 ккал.**
Белки: **13,28 г.**
Жиры: **2,24 г.**
Углеводы: **3,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-ananasom-kalmarom-i-yajcom/>

Ингредиенты:

- кальмары 1 кг
- яйцо (6 шт). 300 гр
- консервированные ананасы 200 гр
- консервированная кукуруза 150 гр
- лимон (1/4 шт.) 40 гр

Приготовление:

Отварите кальмары (варите не более 5-ти минут после закипания в подсоленной воде) и яйца отварите, почистите, порежьте "соломкой". Добавьте кукурузу и ломтиками порезанные ананасы. Потрите цедру 1/4 лимона и выдавите немного сока.