

Салат с кальмаром и ананасом



На 100 грамм:
Калорийность: **151.58 ккал.**
Белки: **10.95 г.**
Жиры: **9.91 г.**
Углеводы: **3.8 г.**

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

Ингредиенты:

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

Приготовление:

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