

# Салат с курицей, черносливом и ананасами



На 100 грамм:  
Калорийность: **26 ккал.**  
Белки: **2,6 г.**  
Жиры: **0,4 г.**  
Углеводы: **3,1 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- натуральный йогурт - 50 г
- чернослив - 100 г
- листья салата - 20 шт
- ананас - 200 г
- йогурт натуральный - 2 ст. л

## Приготовление:

Для начала необходимо приготовить мясо. Для этого намажьте йогуртом филе, присыпьте специями и солью и дайте постоять так минут 20 - 30. После этого, не смывая йогурт, поставьте мясо на сковородку и обжарьте с двух сторон примерно по 5 минут. А затем добавьте воды, закройте крышкой и потушите мясо. Так оно получится нежным и сочным. Нарежьте остывшее мясо небольшими кубиками. Такими же кусочками нарежьте и ананас. Чернослив не нужно заранее запаривать, просто нарежьте его удобным способом. Салат порвите небольшими кусочками, смешайте все составляющие и заправьте йогуртом. Если салату дать немного настояться, то у него получится очень необычный вкус за счет чернослива. Готово!