

## Салат с курицей и ананасами



На 100 грамм:  
Калорийность: **106,48 ккал.**  
Белки: **13 г.**  
Жиры: **2,85 г.**  
Углеводы: **6,42 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- куриное филе - 300 г
- кукуруза консервированная - 150 г
- огурец - 1 шт
- ананас консервированный - 50 г
- сыр нежирный - 50 г
- сметана - 3 ст. л

### **Приготовление:**

Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности. Куриное филе остудить и нарезать небольшими кусочками. Смешать с кукурузой. Сыр натереть на терке, ананасы и огурец нарезать. Все перемешать и заправить салат сметаной. Выложить в салатницу, наш вкусный салатик с курицей, сыром, ананасом и кукурузой готов.