

# Салат с курицей и ананасом в тарталетках



На 100 грамм:  
Калорийность: **154.01 ккал.**  
Белки: **12.56 г.**  
Жиры: **9.07 г.**  
Углеводы: **5.25 г.**

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

## Ингредиенты:

- филе куриное (отварное) — 200 г
- ананас консервированный — 200 г
- сыр твердый — 70 г
- чеснок — 1-2 зуб
- орехи грецкие (ядрышки) — 30 г
- соль, перец свежемолотый черный (по вкусу)
- яйца вареные — 2 шт
- сметана нежирная (по вкусу)
- тарталетки вафельные

## Приготовление:

Отварную курицу порезать небольшими кусочками. Добавить к курице порезанные кубиками консервированные ананасы.

Сыр натереть на крупной терке, ядра орехов порубить ножом. Добавить сыр и орехи к остальным ингредиентам.

Также добавить в салат и рубленые вареные яйца с измельченным чесноком.

Салат посолить и поперчить по вкусу, добавить сметану. Тщательно перемешать.

Очень вкусным салатом с ананасами и курицей наполнить тарталетки, сверху немного посыпать рубленными орехами и украсить зеленью. Подать тарталетки к столу!