

# Салат «вдохновение» с ананасами и курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **82,51 ккал.**  
Белки: **9,13 г.**  
Жиры: **1,47 г.**  
Углеводы: **7,92 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- шампиньоны - 300 г
- кукуруза консервированная - 1 банка
- ананас консервированный - 1 банка
- лук - 1 шт
- чеснок - 7 г
- сыр нежирный - 75 г
- йогурт натуральный - 3 ст. л

## Приготовление:

Обжарить грибы с луком с добавлением немного соли. Старайтесь не резать грибы слишком мелко.

Отварить куриную грудку без кожи, нарезать кусочками и добавить к ней консервированную кукурузу.

Сыр также нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке. Добавить к курице с кукурузой.

Смешать все ингредиенты с консервированным ананасом и заправить салат йогуртом с чесноком.