

Диетический салат из креветок с ананасом



На 100 грамм:
Калорийность: **113 ккал.**
Белки: **13,1 г.**
Жиры: **5,3 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskiy-salat-iz-krevetok-s-ananasom/>

Ингредиенты:

- креветки свежемороженые без панциря – 250 гр
- ананас – 100 гр
- масло оливковое – 20 мл
- уксус винный – 20 мл
- зелень петрушки – 20 гр
- салат листовой – 20 гр
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Отварить в подсоленной воде креветки, приправить перцем.

Ананас нарезать тонкими ломтиками, затем соединить с креветками, уксусом, оливковым маслом и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Выложить салат на блюдо, выстеленное листьями салата, и подать на стол.