

Очень вкусный салат с курицей и ананасами



На 100 грамм:
Калорийность: **78,3 ккал.**
Белки: **7,25 г.**
Жиры: **0,99 г.**
Углеводы: **9,91 г.**

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

Ингредиенты:

- ананас консервированный – 250 г
- куриное филе – 300 г
- кукуруза консервированная – 300 г
- лук зелёный – 6 веточек
- соль – по вкусу
- сметана – по вкусу

Приготовление:

Ананас можно использовать свежий или консервированный. Нарежьте небольшими брусочками. Промойте зелёный лук, обсушите салфеткой и нарежьте мелко. Куриное филе промойте, опустите в кипящую воду. Варите до готовности, примерно 25-30 минут. После остудите и разделите руками на волокна или нарежьте брусочками. В салатную миску добавьте ананасы, консервированную кукурузу, куриное филе, рубленый зелёный лук. Все ингредиенты приправьте немного солью и сметаной и хорошо перемешайте. Салат готов.