Салат из китайской капусты, курицы и ананаса

На 100 грамм:
Калорийность: **61,45 ккал.**
Белки: **4,14 г.**
Жиры: **2,96 г.**
Углеводы: **4,35 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kitajskoj-kapusty-kuricy-i-ananasa/

Ингредиенты:
- китайская капуста – 400 г
- ананас (свежий или консервированный) – 250 г
- курица – 200 г
- лук зеленый – 100 г
- йогурт натуральный – 6 ст. л

Приготовление:
Курицу отварить.
Все ингредиенты порезать кубиками, смешать и заправить йогуртом. Посолить и поперчить по вкусу.