Салат из курицы с ананасами

На 100 грамм:
Калорийность: **70.91 ккал.**
Белки: **7.94 г.**
Жиры: **1.58 г.**
Углеводы: **5.68 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kuricy-s-ananasami/

Ингредиенты:
- яйцо куриное - 2 шт
- филе куриное - 300 гр
- огурцы - 2 шт
- ананас консервированный - 380 гр

Для заправки:
- несладкий йогурт или сметана - 50 г
- лимонный сок - 3 ст.л.
- оливковое масло - 1 ст.л.
- горчица - 1 ч.л. (по вкусу)

Приготовление:
Куриное филе отварить и разделить на волокна или нарезать мелкими кубиками. Огурец порезать соломкой, яйца сварить вкрутую и мелко порубить.
Все смешать, добавить заправку. Отставить на 15–20 минут.

Ананасы лучше взять консервированные именно кольцами, а не кусочками: хотя их придется резать, они лучше по качеству.