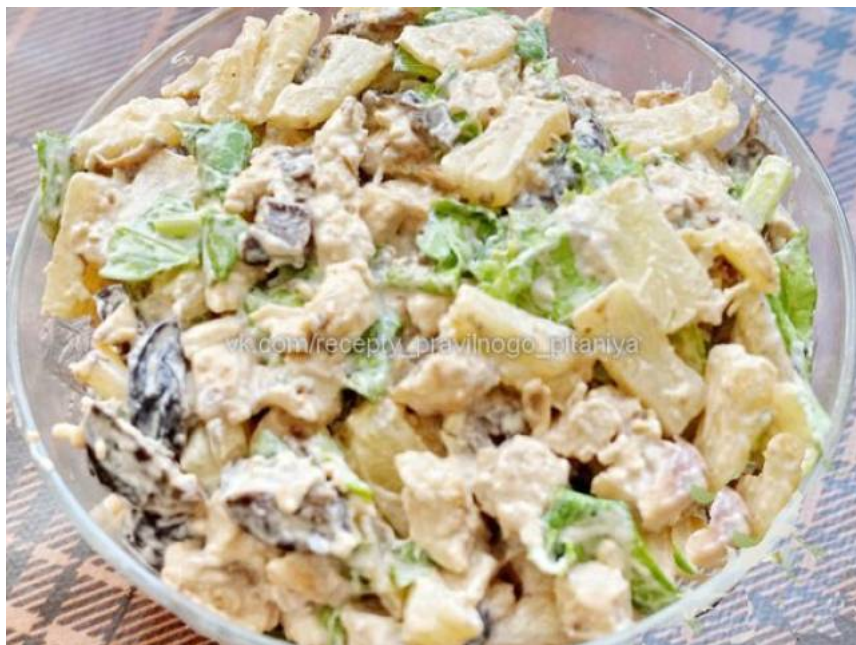


Салат из курицы с сыром и ананасом (лайт-версия)



На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **9,4 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **6,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kuricy-s-syrom-i-ananasom-lajt-versiya/>

Ингредиенты:

- куриные грудки 150 г
- китайская капуста 100 г
- ананасы (лучше свежие, они без сахара) 200 г
- кукуруза (тоже лучше сваренная в початках по сезону) 100 г
- сыра нежирного 100 г
- шампиньоны отварные 100 г
- йогурт натуральный 80 г
- карри 1 ч. л
- перец молотый белый 1 ч. л

Приготовление:

Первым делом, нужно отварить грибы и куриную грудку и нарезать их мелкими кубиками. Затем нужно мелко порезать капусту, а ананас нарезать небольшими кубиками. Теперь смешиваем йогурт, карри, белый молотый перец и прибавляем к получившемуся соусу кукурузу. Смешав соус с кукурузой с остальными ингредиентами, в последнюю очередь трем на крупной терке сыр и тоже перемешиваем с салатом. Теперь осталось только охладить его полчаса в холодильнике и разложить в порционные миски украсить веточками зелени.