

Салат с курицей и киви



На 100 грамм:
Калорийность: **86,6 ккал.**
Белки: **9,57 г.**
Жиры: **3,1 г.**
Углеводы: **4,62 г.**

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

Ингредиенты:

- шампиньоны - 300 г
- куриное филе - 300 г
- натуральный йогурт - 200 г
- сыр - 100 г
- яйцо - 3 шт
- консервированные ананасы - 300 г
- киви - 1 шт
- лук - 1 шт

Приготовление:

Нарежьте лук и грибы. Обжарьте их в части йогурте. Снимите с огня, дайте остыть. Выложите в салатницу. Отварное куриное филе остудите и нарежьте кубиками. Выложите на грибы, смажьте йогуртом. Отварите яйца. Натрите их на крупной терке. Смажьте йогуртом. Это будет третий слой. Нарежьте консервированные ананасы мелкими кубиками, выложите следующим слоем. Смажьте йогуртом. Последний слой тертый сыр, смешанный с йогуртом. Украсьте салат кусочками киви.