

Салат с куриным филе, ананасами и огурцом



На 100 грамм:
Калорийность: **82.54 ккал.**
Белки: **7.26 г.**
Жиры: **3.3 г.**
Углеводы: **5.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinym-file-ananasami-i-ogurcom/>

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.