

Шашлычки «домашние» с куриным филе и ананасами



На 100 грамм:
Калорийность: **82.71 ккал.**
Белки: **10.77 г.**
Жиры: **0.71 г.**
Углеводы: **7.77 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 100 мл соевого соуса
- 100 мл кетчупа
- 200 г ананасов

Приготовление:

Филе нарезать небольшими кусочками.

Ананасы нарезать небольшими кусочками.

Смешать соевый соус и кетчуп.

Смешать филе и соус, поставить в холодильник на 30-40 минут.

На шпажки нанизать, чередуя, филе и ананасы.

Противень немного смазать маслом или застелить бумагой для выпечки, выложить шпажки.

Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 35-40 минут.