Шашлык в духовке из курицы и ананасов

На 100 грамм:
Калорийность: **81 ккал.**
Белки: **12.27 г.**
Жиры: **0.67 г.**
Углеводы: **5.37 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-v-duhovke-iz-kuricy-i-ananasov/

Ингредиенты:
- куриное филе 300 г
- ананасы 200 г
- соевый соус 100 мл

Приготовление:
Нарезаем куриное филе на небольшие кусочки. Также на небольшие кусочки нарезаем ананасы. Добавляем в соевый соус куриное филе и ставим мариноваться в холодильник на 40 минут. Предварительно смочив шпажки водой, насаживаем на них филе и ананасы, чередуя их между собой. Застилаем противень бумагой для запекания. Выкладываем на нее шпажки с шашлычком. Ставим форму в духовку и запекаем ее в течение сорока минут на среднем огне.