

Легкий и сытный салат с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **121,48 ккал.**
Белки: **15 г.**
Жиры: **3,3 г.**
Углеводы: **7,01 г.**

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

Ингредиенты:

- филе курицы - 300 г
- консервированная кукуруза - 150 г
- ананасы консервированные - 50 г
- легкий сыр - 50 г
- сметана - 3 ст. л

Приготовление:

Отвариваем куриное филе в слегка подсоленной воде. Доводим до готовности, остужаем и разбираем на кусочки среднего размера. Добавляем к курице кукурузу, натираем сыр, перемешиваем. Заправкой салата станет сметана.