



## Салат с сыром и ананасом



<b>На 730 г</b>	Калории 873	Белки 86.7	Жиры 38.8	Углеводы 44.1
<b>На 100 г</b>	Калории 119.5	Белки 11.9	Жиры 5.3	Углеводы 6.0

### Ингредиенты

Куриное филе - 300 граммов  
Сыр - 100 граммов  
Ананас консервированный - 300 граммов  
Майонез - 20 граммов  
Чеснок - 10 граммов

Процент потерь по массе: 27 %

### Описание

Вкусный салат. Отлично подойдет для праздника. Готовится просто.

### Инструкция по приготовлению

1. Куриное филе отварить. Затем нарезать небольшими кубиками или соломкой.
2. С ананасов слить жидкость и также нарезать кубиками.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. 2 зубчика чеснока пропустить через чеснокодавку или мелко порубить ножом.
5. В большую тарелку выложить курицу, ананасы, сыр и чеснок.
6. Заправить салат майонезом. Можно добавить соль по вкусу.

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)