

10 диетических начинок для рулета из лаваша



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/10-dieticheskikh-nachinok-dlya-ruleta-iz-lavasha/>

1. Пачка творога, соль, зелень, пара зубчиков чеснока, тертый сыр, кусочки соленого огурца.
2. Красная рыбка кусочками, свежий огурчик, зелень, сливочный сыр (нежирный)!
3. Адыгейский сыр, раскрошенный руками, корейская морковь, сметана и зелень.
4. Кубики куриного филе и твердого сыра, тертый свежий огурец, зубчик чеснока, сметана.
5. Луковица и сладкий перчик, мелко нарезанные соленые огурцы, кусочки куриного мяса, кусочки свежего помидора, зубчик чеснока и сметана.
6. Тертая морковь, тертая свекла, зубчик чеснок, горсть измельченных ядер грецких орехов, сметана, горчица.
7. Обжаренные с луком грибы на оливковом масле, тертый сыр, вареные яйца, зелень.
8. Сливочный сыр (нежирный), мелко-мелко нарезанные лук и чеснок, черный и красный молотый перец превратить в однородную пасту.
9. Отварная куриная печень, молотый перец, несколько ложек нежирных сливок размолоть в

блендере в пюре, заправить солью и перцем.

10. Сливочный сыр (нежирный), вареные очищенные креветки, зубчик чеснока размять вилкой.