11 диетических начинок для рулета из лаваша или рисовой бумаги

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/11-dieticheskih-nachinok-dlya-ruleta-iz-lavasha-ili-risovoj-bumagi/

1. Упаковка крабовых палочек, пара зубчиков чеснока, вареное яйцо, тертый нежирный сыр, зелень,сметана .
2. Пачка творога, соль, зелень, пара зубчиков чеснока, тертый сыр, кусочки соленого огурца.
3. Красная рыбка кусочками,свежий огурчик,зелень,сливочный сыр (нежирный)!
4. Адыгейский
сыр, раскрошенный руками, корейская морковь, сметана и зелень.
5. Кубики куриного филе и твердого сыра, тертый свежий огурец, зубчик чеснока, сметана.
6. Луковица и сладкий перчик, мелко нарезанные соленые огурцы, кусочки куриного мяса, кусочки свежего помидора, зубчик чеснока и сметана.
7. Тертая морковь, тертая свекла, зубчик чеснок, горсть измельченных ядер грецких орехов, сметана,горчица.
8. Обжаренные с луком грибы на оливковом масле, тертый сыр, вареные яйца, зелень.

9. Сливочный сыр (нежирный), мелко-мелко нарезанные лук и чеснок, черный и красный молотый перец превратить в однородную пасту.
10. Отварная куриная печень, молотый перец, несколько ложек нежирных сливок размолоть в блендере в пюре, заправить солью и перцем.
11. Сливочный сыр (нежирный), вареные очищенные креветки, зубчик чеснока размять вилкой.

Питайтесь правильно и вкусно!