Аппетитные куриные рулеты

На 100 грамм:
Калорийность: **88 ккал.**
Белки: **12,3 г.**
Жиры: **2,6 г.**
Углеводы: **3,3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/appetitnye-kurinye-rulety/

Ингредиенты:
-
- 2 куриных филе
- 4 средние моркови
- 50 г зеленого лука
- 100 г полутвердого маложирного сыра
- соль
- перец черный

Приготовление:
Мясо промой, разрежь пластами и слегка отбей.
Посоли и поперчи.
Морковь отвари, охлади и почисть.
Нарежь длинной соломкой.
Выложи нарезанную морковь на филе. Сыр натри на крупной терке, равномерно посыпь поверх моркови.
Зелень лука помой, просуши, нарежь по ширине куриного филе и выложи 2-3 луковых пера на сыр.
Сверни рулет, закрепи зубочистками и заверни в фольгу.
Запекай при температуре 180 С в течение часа.