Белковый рулет «фитнес»

На 100 грамм:
Калорийность: **75.02 ккал.**
Белки: **9.39 г.**
Жиры: **2.3 г.**
Углеводы: **4.02 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-rulet-fitnes/

Ингредиенты:
- яйцо куриное - 1 шт
- белок - 2 шт
- молоко - 50г
- куриная грудка - 100г
- лук репчатый - 1шт (средняя)
- болгарский перец - 1/2 шт
- прованские травы
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Яйцо, белок и молоко взбить венчиком.

2) Приготовить омлет на раскаленной сковороде в небольшом количестве оливкового масла (или без масла на антипригарной сковородке).

3) Куриную грудку нарезать на очень мелкие кубики, либо измельчить блендером в фарш.

4) Лук очистить, болгарский перец вымыть и обсушить. Нарезать все мелкими кубиками.

5) Сковороду с антипригарным покрытием нагреть, смазать небольшим количеством оливкового масла (либо без него, на воде), обжарить лук, курицу и болгарский перец с добавлением прованских трав, перца и соли до готовности.

6) На омлет положить начинку из курицы с овощами и скрутить его в рулет.