

# Белковый рулет с куриным фаршем на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **104,74 ккал.**  
Белки: **11,44 г.**  
Жиры: **5,31 г.**  
Углеводы: **2,61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-rulet-s-kurinyim-farshem-na-zavtrak/>

## Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 2 белка
- куриный фарш 300 г
- лук 1 шт
- клетчатка 30 г
- натуральный йогурт 100 г
- специи, зелень

## Приготовление:

Добавляем в фарш специи и мелко порубленный лук.

Лепим колбаску и в духовку ее минут на 10.

В это время делаем яичные блины (яйцо, белок, клетчатка)

Достаем колбаску, заворачиваем в блин и отправляем в горячую, но выключенную духовку, чтоб дорумянилось.

Кушать с соусом из натурального йогурта и зелени.