

# Белковый рулет со шпинатом



На 100 грамм:  
Калорийность: **74.97 ккал.**  
Белки: **11.47 г.**  
Жиры: **2.1 г.**  
Углеводы: **2.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-rulet-so-shpinatom/>

## Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 3 белка
- творог 1,8% 200гр
- шпинат 140гр
- кефир или натуральный йогурт 1% 10-15гр
- чеснок 1-2 дольки
- соль
- перец

## Приготовление:

Взбить 1 яйцо и 3 белка в легкую пену, посолить и испечь белковые блинчики на сухой тефлоновой или керамической сковороде. у меня 4 получилось.

Шпинат разморозить,но можно взять и замороженный, потушить на маленьком огне в небольшом количестве воды 10-15 минут, хорошо отжать от воды и остудить.

Творог( лучше взять пастообразный,чтобы не было крупинок) смещать с кефиром/йогуртом, добавить чеснок, соль,перец и охлажденный шпинат. консистенция не должна быть слишком жидкой, чтобы при сворачивании рулета она не вытекла.

Выложить на пищевую пленку первый блинчик и смазать шпинатной начинкой, накрыть вторым блином и проделать то же самое с каждым блинчиком. далее аккуратно с помощью пищевой пленки скрутить рулет, закрепить края пленки по бокам и положить в холодильник на несколько часов,для пропитки.