

# Белковый рулетик с тунцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **175,86 ккал.**  
Белки: **15,99 г.**  
Жиры: **5,9 г.**  
Углеводы: **13,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-ruletik-s-tuncom/>

## Ингредиенты:

- бездрожжевой лаваш 1 лист
- баночка консервированного тунца
- 3 яйца
- сыр 100 гр
- зелень
- соль

## Приготовление:

Тунец разминаем вилкой. Яйца отвариваем и режим квадратиками. Сыр трём на терке. Все смешиваем, добавляем зелень и соль по вкусу. Выкладываем начинку на лаваш, и скручиваем в рулет. Оставляем в холодильнике на 2-3 часа. Нарезаем и подаем к столу.