

Цезарь ролл фитнес версия



На 100 грамм:
Калорийность: **224.29 ккал.**
Белки: **12.65 г.**
Жиры: **8.4 г.**
Углеводы: **23.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cezar-roll-fitness-versiya/>

Ингредиенты:

- лепешка 1
- куриное филе 100 г
- листья салата
- помидор
- сыр пармезан 20 г
- соевый соус 1 ч.л
- жидкий мед 1 ст.л
- чеснок 2 зубчика

для диетической заправки:

- белый йогурт 2 ст.л
- горчица 1 ст.л
- чеснок 1 зубчик

Приготовление:

Куриное филе нарезаем полосками, заливаем маринадом и оставляем на 20 минут.

Берем лепешку и немного разогреваем ее в духовке для того, чтобы она не была сухой и ломкой при скручивании ролла.

Листья свежего салата моем и даем высохнуть. А тем временем натираем пармезан на мелкой терке. Нарезаем помидоры кольцами.

Кусочки курицы жарим на антипригарной сковороде.

Для соуса смешиваем йогурт, горчицу и чеснок.

Теплую лепешку смазываем соусом, выкладываем листья салата и дольки помидора.

Выкладываем кусочки курицы, посыпаем пармезаном и плотнее скручиваем.

Отправляем на разогретую сковороду и держим секунд 10 с каждой стороны.