

Цезарь ролл в лаваше



На 100 грамм:
Калорийность: **153 ккал.**
Белки: **9 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cezar-roll-v-lavashe/>

Ингредиенты:

- лаваш - 1 шт (маленький)
- куриное филе - 100 г
- листья салата - 30 г
- помидор - 1 шт
- сыр - 20 г
- соевый соус - 1 ч. л
- жидкий мед - 1 ст. л
- чеснок - 5 г

Для заправки:

- Натуральный йогурт - 2 ст. л
- Горчица - 1 ст. л
- Чеснок - 3 г

Приготовление:

Куриное филе нарезаем полосками, заливаем маринадом и оставляем на 20 минут. Берем лаваш и немного разогреваем его в духовке для того, чтобы он не был сухой и ломкий при скручивании ролла. Листья свежего салата моем и даем высохнуть. А тем временем натираем сыр 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 сыром и плотнее скручиваем. Отправляем на разогретую сковороду и держим секунд 10 с каждой стороны