

Чипсы диетические



На 100 грамм:
Калорийность: **190,61 ккал.**
Белки: **10,96 г.**
Жиры: **9,13 г.**
Углеводы: **15,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chipsy-dieticheskie/>

Ингредиенты:

- лаваш армянский- 2 шт
- сметана 200 г
- яйцо- 1 шт
- специи (хмели-сунели, смесь перцев)
- сыр - 100г.(уйдет меньше)
- чеснок-1 зуб
- соль

Приготовление:

Сметану смешать с яйцом, солью и специями. В эту смесь выдавить через чеснокодавку чеснок.

Лаваш смазать полученной смесью, сверху потереть сыр тонким слоем на самой мелкой терке.

Разрезать на кусочки произвольной формы. Положить на противень, никакого масла не надо. Запечь в духовке при 190 гр. 5-10 мин.

Этот рецепт имеет бесконечное множество вариаций. Вкус напрямую зависит от специй. Можно не класть сыр, положить зелень или паприку.

Чипсы диетические, никакого масла в них нет, все продукты натуральные. Чудо-вещь!