

Диетическая шаурма



На 100 грамм:
Калорийность: **78.63 ккал.**
Белки: **8.44 г.**
Жиры: **0.58 г.**
Углеводы: **9.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-shaurma/>

Ингредиенты:

- лаваш армянский – 3 листа
- мясо куриное – 400 г
- капуста – 200 г
- огурец свежий – 2 шт
- томаты – 4 шт
- кетчуп – по вкусу
- чеснок – 2 зубчика
- йогурт 0% жирности – по вкусу
- соль – 1 г
- перец черный молотый – 0,5 ч. л
- карри щепотка

Приготовление:

Мясо вымыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать тонкими брусочками. Добавить щепотку соли, обжарить без масла до корочки, закрыть крышкой и тушить до готовности. Добавить щепотку карри, соль и перец, перемешать. Овощи вымыть и почистить. Огурцы порезать тонкими брусочками. Помидоры – кружочками. Капусту нашинковать и растереть с солью, чтобы дала сок и стала мягче. Развернуть полотно лаваша, смазать всю поверхность йогуртом, после – кетчупом, выдавить и распределить чеснок. на одну сторону выложить слоями мясо, затем капусту, огурцы и помидоры, разделив количество на три части, для каждого лаваша. свернуть рулетом, края убрать внутрь либо немного срезать. готовый рулет прогреть на сковороде, порезать на кусочки, выложить на плоское блюдо, украшенное листьями зеленого салата.