Диетические чипсы

На 100 грамм:
Калорийность: **187.67 ккал.**
Белки: **10.13 г.**
Жиры: **9.03 г.**
Углеводы: **15.74 г.**

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

Ингредиенты:
- лаваш армянский 2 шт
- сметана 200 г
- яйцо 1 шт
- специи (хмели-сунели, смесь перцев) по вкусу
- сыр 80 г
- чеснок 1 зубчик
- соль по вкусу

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 5–10 минут.