

## Диетические рулеты



На 100 грамм:  
Калорийность: **38.02 ккал.**  
Белки: **3.69 г.**  
Жиры: **0.14 г.**  
Углеводы: **5.53 г.**

Количество порций: **2**

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

### Ингредиенты:

- лаваш тонкий (тандырский) - 1 лист
- творог мягкий - 500г
- чеснок - 3-4 зубчика
- петрушка - пучок
- укроп - пучок
- соль - по вкусу
- листья салата - 4-8 шт
- морковь - 1 шт
- капуста - 4-8 листов
- перец болгарский - 1 шт
- огурцы среднего размера - 2 шт

### Приготовление:

Морковь, капусту, перец и огурец тонко(!) порезать брусочками или соломкой.

Зелень мелко порубить (можно блендером).

Чеснок мелко прубить или пропустить через пресс.

Творог, чеснок и зелень хорошенько перемешать до однородности.

Попробуйте и посолите по вкусу.

Лаваш аккуратно разрезать на ровные 4 части (попалам и каждую половину снова попалам )

). Смазываем творогом с зеленью 2/3 кусочка лаваша, прокладываем листом салата, укладываем овощи и сворачиваем в рулет, чтобы ненамазанный "хвостик" оборачивал рулет последним.