

Диетический лаваш с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **152.37 ккал.**
Белки: **12.65 г.**
Жиры: **7.94 г.**
Углеводы: **6.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-lavash-s-myasom/>

Ингредиенты:

- 2 шт. лаваша
- 400 г постного говяжьего фарша
- 2 шт. репчатого лука
- 300 г нежирного сыра
- 2 помидора
- 3 яйца
- 250 г натурального йогурта
- зелень по вкусу
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Развернуть лаваш и разгладить. Сверху выложить не толстым слоем поджаренный фарш с луком. Разделить все ингредиенты начинки надвое.

На фарш выложить тонко нарезанный помидор. Сверху посыпать натертым сыром и зеленью. Полить 100 г йогурта.

Аккуратно свернуть лаваш в рулет. Выложить в емкость, по краю смазав предварительно оливковым маслом. Таким же образом сделать второй рулет и добавить его в емкость. Можно уложить рулеты спиралью, так будет красивее.

Взбить яйца с солью и 150 г йогурта. Залить полученной смесью скрученные рулеты.

Отправить в разогретую до 180 градусов духовку и достать, когда яйца полностью схватятся и поверхность подрумянится. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде.