

Диетический ролл с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **50.18 ккал.**
Белки: **8.58 г.**
Жиры: **0.67 г.**
Углеводы: **2.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-roll-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе 100-150 гр
- огурец шт
- творог (или домашний творожный сыр) 150 гр
- натуральный йогурт 100 гр
- пекинская капуста 150 - 200 гр
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отварить или обжарить без масла, после дать остыть и порезать на полоски, так же порезать огурец. Творог смешать с натуральным йогуртом, солью, специями. Капусту разобрать на листья. Каждый лист промазать творожной смесью, на середину выложить полоски курицы и огурца, свернуть все в рулет. Убрать в холодильник на 20 - 30 минут. После порезать на одинаковые части.