Грибной рулет из лаваша

На 100 грамм:
Калорийность: **70,37 ккал.**
Белки: **3,37 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-rulet-iz-lavasha/

Ингредиенты:
- лаваш - 1 шт
- шампиньоны - 200 г
- сыр - 100 г
- зелень - по вкусу

Приготовление:
Сыр натрите на терке. Грибы можно взять свежие, мороженные и консервированные. Свежие и мороженные – немного обжарьте с луком или без, посолите. С консервированных просто слейте жидкость. Зелень мелко порежьте. Лаваш можно нарезать на несколько частей поменьше, чтобы было удобнее сворачивать и есть. Разложите начинку по лавашу равномерно, не очень густо, немного не доходя до краев, чтоб удобно было скручивать, и сверните рулетом, загнув торцевые края внутрь, чтобы не вытек сыр. Смажьте яйцом и поставьте в духовку, разогретую до 180 – 200 градусов до зарумянивания поверхности.