

Гуакамоле в лаваше



На 100 грамм:
Калорийность: **165,71 ккал.**
Белки: **3,3 г.**
Жиры: **9,86 г.**
Углеводы: **15,73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/guacamole-v-lavashe/>

Ингредиенты:

- авокадо-1 шт (у меня небольшое 120 гр)
- помидор-1/2 шт
- чеснок- 1/2 зубчика
- зелень, соль, специи- по вкусу
- лаваш (тонкий)-50 гр

Приготовление:

Спелый авокадо размять вилкой в пюре, помидор, зелень мелко-мелко нарезать, пропустить чеснок через чеснокодавку. Смешать, посолить, приправить. Завернуть начинку в лаваш и поджарить на сухой сковороде до румяности. Готово!