

Хрустящий лаваш с сыром и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **123,83 ккал.**
Белки: **8,67 г.**
Жиры: **3,21 г.**
Углеводы: **14,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hrustyashij-lavash-s-syrom-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- тонкий армянский лаваш - 1/4 листа
- филе куриное отварное - 30 гр
- лук красный - 1/4 небольшой луковицы
- сыр сулугуни - 20 гр
- помидоры - 40 гр
- любимая зелень - 20 гр

Приготовление:

Порезать произвольно все ингредиенты, завернуть в тонкий лаваш и подсушить на сухой, раскаленной сковороде. После того, как лаваш подрумянится, уберите сковороду с огня и накройте крышкой на 2-3 минуты. Это нужно, чтобы начинка прогрелась и сыр слегка подтаял. 10 минут и правильный полезный перекус готов!