

## Изысканный творожный рулет



На 100 грамм:  
Калорийность: **167.74 ккал.**  
Белки: **14.94 г.**  
Жиры: **6.25 г.**  
Углеводы: **13.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/izyskannyj-tvorozhnyj-rulet/>

### Ингредиенты:

- творог нежирный - 200 г
- кокосовая стружка - 20 г
- курага - 20 г
- чернослив - 30 г

### Приготовление:

Чернослив и курагу нарезать соломкой.

На пищевую пленку насыпать кокосовую стружку, выложить творог, разровнять.

На творог выложить чернослив, затем курагу, свернуть плотным рулетом, отправить на 15 минут в холодильник.

Нарезать рулет на порционные кусочки.