

Курица в лаваше



На 100 грамм:
Калорийность: **102.99 ккал.**
Белки: **9.58 г.**
Жиры: **1.65 г.**
Углеводы: **12.27 г.**

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

Ингредиенты:

- лист тонкого армянского лаваша
 - запеченная в фольге куриная грудка (либо просто курица), 100 грамм
 - листья салата
 - помидоры, огурцы
 - сыр 50 грамм
 - специи, прованские травы по вкусу
- для заправки потребуется:*
- 15 грамм домашнего, натурального йогурта (можно заменить сметаной)
 - 2ч.л. соевого соуса
 - 3 ст.л. аджики (кетчуп либо любой другой соус)

Приготовление:

Смазываем лаваш йогуртом и аджикой.
Укладываем на лаваш листья салата, затем нарезанную грудку, сыр, добавляем овощи.
Посыпаем все специями, я использовала прованские травы.
Сворачиваем все в плотную трубочку.