Куриная шаверма

На 100 грамм:
Калорийность: **131,76 ккал.**
Белки: **9,2 г.**
Жиры: **2,62 г.**
Углеводы: **17,56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-shaverma/

Ингредиенты:
- тонкий армянский лаваш - две штуки
- куриное филе - 300 грамм
- капуста - 150 грамм
- морковь по-корейски - 80 грамм
- огурцы - одна штука
- помидоры - одна штука
- растительное масло - для жарки
- заправка на ваш вкус

Приготовление:
Нарежем мелко куриное филе и обжарим на растительном масле до золотистого цвета. Нашинкуем капусту, огурцы и помидоры нарежем кружочками. Лаваш подогреем в духовке или микроволновой печи. На лаваш выложим жареное куриное филе, капусту, помидоры, огурцы и корейскою морковь. заправкой. Лаваш завернем конвертом.