

Куриные роллы



На 100 грамм:
Калорийность: **65.87 ккал.**
Белки: **12.33 г.**
Жиры: **0.97 г.**
Углеводы: **2.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rolly/>

Ингредиенты:

- 4 куриные грудки
- 12 шт спаржи
- 6 ч л кукурузы
- 6 ч л горошка
- 50 г зелени

Приготовление:

Отбить филе куриное, положить в него овощи(спаржу+кукурузу+зелень+горошек) и завернуть как суши. В пароварке готовить 20 минут.