

Лаваш с яблоком и творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **159,73 ккал.**
Белки: **7,27 г.**
Жиры: **3,95 г.**
Углеводы: **22,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lavash-s-yablokom-i-tvorogom/>

Ингредиенты:

- круглый лист лаваша (если лаваш длинный и прямоугольный - то половина)
- творог 100 гр
- яблоко (лучше сладкое)
- пару орешков (на вкус)

Приготовление:

Режем, чистим и натираем на крупной терке яблоко и ставим в микроволновку на 2 мин. Расстилаем лаваш на пергамент, покрываем печеным яблоком, 1/3 лаваша лучше оставить непокрытой. Туда же творог и орехи. Все это дело скручиваем и в духовку на 10-15 мин.