

## Лаваш с зеленью и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **221,97 ккал.**  
Белки: **12,28 г.**  
Жиры: **5,59 г.**  
Углеводы: **29,58 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- лаваш - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- сыр - 50 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

### **Приготовление:**

Сыр натереть на терке, зелень нарезать. Вбить яйцо в середину лаваша, немного размешать вилкой, посолить, поперчить. Выложить сыр и зелень. Сложить края лаваша так, чтобы получился треугольник. Разогреть масло на сковороде. Положить лаваш швом вниз на сковороду и жарить с обеих сторон до румяности.