

Низкокалорийные рулеты с творогом и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **101.93 ккал.**
Белки: **9.44 г.**
Жиры: **0.69 г.**
Углеводы: **14.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnye-rulety-s-tvorogom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- 4 больших пучка (200 г) вашей любимой зелени
- 2 зубчика чеснока
- 150 г натурального йогурта
- 450г обезжиренного творога
- соль
- 4 армянских лаваша (200 г)

Приготовление:

Измельчаем зелень и чеснок и перемешиваем с йогуртом и творогом.
Солим по вкусу.
Размазываем эту смесь по лавашу и закручиваем в рулет.
Даем постоять несколько часов в холодильнике.
Режем на полоски толщиной в 2 см.