

Пп-ролл для перекуса



На 100 грамм:
Калорийность: **151,89 ккал.**
Белки: **9,74 г.**
Жиры: **3,48 г.**
Углеводы: **19,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-roll-dlya-perekusa/>

Ингредиенты:

- помидор
- зелень
- с/с семга
- яйцо
- тонкий лаваш
- соус: сметана + чесночный порошок + зелень

Приготовление:

В сметану (можно взять йогурт без добавок) добавляем зелень, чеснок. Полученной массой промазываем лаваш. Сверху нарезанный помидор, рыбу, яйцо, зелень. Закручиваем рулетом. Готово!