

Пп-шаурма: сытная, вкусная и полезная



На 100 грамм:
Калорийность: **147,85 ккал.**
Белки: **10,28 г.**
Жиры: **6,36 г.**
Углеводы: **11,81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-shaurma-sytnaya-vkusnaya-i-poleznaya/>

Ингредиенты:

- лаваш тонкий - 200 гр
- курица вареная - 100 гр
- яйца вареные - 4 шт.(маленькие)
- сыр -100 гр
- огурец - 100 гр
- йогурт натуральный - 200-300 гр (сметана - по вкусу, вместо йогурта)
- укроп
- соль, перец молотый

Приготовление:

Безжалостно крошим ножом яйца, вареную курочку, сыр, огурец и зелень в миску. Заливаем все это дело йогуртом, хорошо солим и перчим. Легким движением руки выкладываем начинку на лаваш и аккуратно заворачиваем. Грозно усмехаясь, подсушиваем наши конвертики на сухой антипригарной сковороде до хрустящей корочки (пару минут с каждой стороны). Сытная, вкусная и полезная шаурма готова!