

Роллы из огурца



На 100 грамм:
Калорийность: **95,88 ккал.**
Белки: **12,44 г.**
Жиры: **4,28 г.**
Углеводы: **1,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rolly-iz-ogurca/>

Ингредиенты:

- куриное филе 1 шт
- огурец 1 шт
- яйца, сваренные вкрутую 1 шт
- сыр несколько тонких ломтиков
- салатные листья
- творожный сыр/сливочный сыр 1-2 ч.л
- специи, соль

Приготовление:

Куриное филе обжарить на а/п сковороде с любыми специями (у меня с гранулированным чесноком).

Огурец порезать на ленты овощерезкой и оставшуюся часть солодкой и немного порезать на кубики.

Яйца смешать с творожным сыром (если сливочный сыр, то можно добавить зелень, чеснок, специи и еще что-то на ваш вкус).

На огуречные ленты выложить по пол чайной ложки яичной начинки и скрутить рулетиками.