

Роллы с хумусом



На 100 грамм:
Калорийность: **136.31 ккал.**
Белки: **4.25 г.**
Жиры: **7.08 г.**
Углеводы: **13.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rolly-s-humusom/>

Ингредиенты:

- горсть порезанной моркови
- горсть шпината
- лимонный сок/оливковое масло
- молотый перец
- порезанный авокадо
- хумус
- лаваш

Приготовление:

Намажьте хумус на лаваш, добавьте остальные ингредиенты, заверните лаваш и порежьте на кусочки.

Подавайте.