Рулет из лаваша по-гречески

На 100 грамм:
Калорийность: **163 ккал.**
Белки: **9,67 г.**
Жиры: **2,07 г.**
Углеводы: **25,49 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-lavasha-po-grecheski/

Ингредиенты:
- лаваш большой – 6 шт
- куриное филе (отваренное) – 400 г
- томаты – 2 шт
- зеленый салат – 2-3 горсти
- сыр фета – 100 г
- лук репчатый – 1 шт (небольшой)
- лимонный сок – 2 ст.л
- йогурт без добавок (примерно 10%) – 200 мл

Приготовление:
Томаты порежьте на ломтики, лук измельчите.
Хорошо перемешайте вместе йогурт, фету, лук и лимонный сок.
Лаваш подогрейте в микроволновке (примерно 10 секунд). В лаваш добавьте получившуюся заправку, сверху положите курицу, затем томаты, зеленый салат, снова заправку.
Заверните лаваш в ролл и наслаждайтесь!