

Рулет из лаваша с огурцом и крабовыми палочками



На 100 грамм:
Калорийность: **150 ккал.**
Белки: **9,3 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **17,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-lavasha-s-ogurcom-i-krabovymi-palochkami/>

Ингредиенты:

- лаваш (тонкий)
- крабовые палочки - 300 гр
- яйцо куриное - 4 шт
- огурец - 1 шт
- сыр плавленый - 200 гр
- зелень
- соль

Приготовление:

Яйца отварить. Огурец, яйца и крабовые палочки натереть на тёрке. С огурцов отжать сок. Лаваш промазать сыром. Выложить огурец ровным слоем на лаваш с сыром. Затем крабовые палочки и яйцо. Посолить. Завернуть лаваш в плотный рулет. Убрать в холодильник на 2 часа. Готовый рулет нарезать.