Рулет из лаваша с сыром и зеленью

На 100 грамм:
Калорийность: **158.24 ккал.**
Белки: **10.52 г.**
Жиры: **9.26 г.**
Углеводы: **7.95 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-lavasha-s-syrom-i-zelenyu/

Ингредиенты:
- лаваш - 1 шт
- сыр российский - 200 г
- крабовые палочки - 200 г
- яйца куриные - 3 шт
- зелень укропа - 200 г
- йогурт
- горчица (по вкусу)

Приготовление:
Яйца отварить, вместе с сыром и крабовыми палочками натереть на крупной терке. Лаваш развернуть, посыпать сыром, затем крабовыми палочками, яйцами. Промазать йогуртом с горчицей . Засыпать все рубленой зеленью укропа и свернуть рулет. Положить его в холодильник на 2-3 часа. Перед подачей на стол острым ножом нарезать рулет на кусочки и уложить на листья салата.