

# Рулет из лаваша с творогом и зеленью



На 100 грамм:  
Калорийность: **146,8 ккал.**  
Белки: **10,2 г.**  
Жиры: **1,6 г.**  
Углеводы: **22,2 г.**

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

## Ингредиенты:

- 4 больших пучка зелени (200г)
- 2 зубчика чеснока
- 2 баночки йогурта
- 450г обезжиренного творога
- соль
- 4 армянских лаваша

## Приготовление:

Измельчаем зелень и чеснок и перемешиваем с йогуртом и творогом. Солим по вкусу. Размазываем эту смесь по лавашу и закручиваем в рулет. Даем постоять несколько часов в холодильнике. Режем на полоски толщиной в 2см. Едим с удовольствием!