

Рулет из омлета с зерненым творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **149,5 ккал.**
Белки: **10,94 г.**
Жиры: **11,08 г.**
Углеводы: **1,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-omleta-s-zernenym-tvorogom/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное 2 штуки
- молоко 2 столовые ложки
- салат зеленый 2 стебля
- ветчина 4 куска
- перец болгарский красный 1 штука
- творог зерненный 100 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Яйца взболтать вилкой, посолить, добавить молоко. Разогреть смазанную маслом сковороду.

Жарить омлет как блин, с двух сторон.

Перец порезать мелким кубиком. Смешать с творогом, посолить по вкусу.

На омлет выложить кусочки тонко нарезанной ветчины, листья салата, творог с перцем.

Свернуть рулетом, порезать наискосок.