

## Рулет «мимоза»



На 100 грамм:  
Калорийность: **188,27 ккал.**  
Белки: **12,13 г.**  
Жиры: **6,13 г.**  
Углеводы: **20,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-mimoz/>

### Ингредиенты:

- 1 упаковка листового лаваша(3 листа)
- 250 г сметаны
- 3 вар. яйца
- 150-200г сыра
- 1 банка сайры
- укроп
- зеленый лук

### Приготовление:

Разложить лаваш.Смазать каждый лист сметаной.  
На один-натереть яйца,на второй-сыр,на третий-помятую вилкой сайру.  
Сверху каждый лист посыпать луком и укропом.  
Первый лист свернуть в рулет.  
Положить его в начало второго листа и продолжить сворачивание.  
Потом положить в начало третьего листа и завернуть рулет до конца.  
Убрать в пакет и в холодильник. Лучше всего на ночь-он так пропитается лучше.