

Рулет с курицей и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **170 ккал.**
Белки: **14 г.**
Жиры: **11 г.**
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-s-kuricej-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 1 куриное филе
- 3 яйца
- сыр нежирный 150 г
- кусок лаваша
- натуральный йогурт 100 г
- соль, перец, чеснок, ассорти зелени

Приготовление:

Обжариваем мелко рубленное куриное филе без масла. Варим яйца до готовности. Трём сыр, чеснок, яйца на тёрке. Зелень мелко рубим. Смешиваем все ингредиенты кроме курицы, консистенция не очень плотная, чтобы легко наносилась на лаваш. Смазываем лаваш смесью, сверху выкладываем кусочки курицы и заворачиваем в рулет. Перед подачей режем на порционные кусочки. Готово!