

Рулетик из куриного филе с креветками и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **88.96 ккал.**
Белки: **16.73 г.**
Жиры: **1.6 г.**
Углеводы: **1.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletik-iz-kurinogo-file-s-krevetkami-i-shpinatom/>

Ингредиенты:

- 4 шт. филе курицы
- 300 г вареных креветок
- 150 г мороженого шпината
- 1/2 шт. репчатого лука
- 1 ст.л. масла
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

На пищевую пленку влить небольшое количество подсолнечного масла. Выложить куриную грудку. Посолить и поперчить. Накрывать пленкой и отбить.

Репчатый лук нарезать кубиком и обжарить.

Добавить шпинат. Посолить и поперчить.

После чего шпинат уложить на куриную грудку.

Сверху выложить нарезанные отварные креветки и завернуть в рулет при помощи пищевой пленки. Края рулета завязать узлом.

Рулет варить минут пятнадцать, после чего снять пленку и нарезать.