Рулетики из кабачка и куриного филе

На 100 грамм:
Калорийность: **80 ккал.**
Белки: **14,99 г.**
Жиры: **0,95 г.**
Углеводы: **1,76 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-kabachka-i-kurinogo-file/

Ингредиенты:
- куриное филе 400г
- 200 г кабачка
- йогурт 30г
- паприка
- соль,перец

Приготовление:
Куриное филе нарезать на тонкие полоски, посолить , поперчить (можно немного отбить)
Кабачок нарезать овощечисткой на тонкие слайсы
Берем слайс кабачка полоску филе, крутим рулет и накалываем на шпажку
Выкладываем шпажки на противень смазываем йогуртом и посыпаем паприкой
Запекаем 20-25 минут при 200