

Рулетики из лаваша с начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **147.72 ккал.**
Белки: **11.87 г.**
Жиры: **6.37 г.**
Углеводы: **10.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-lavasha-s-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- лаваш армянский - 1 шт
- лосось с/с - 200 г
- сыр плавленый - 100 г
- лимоны - 2 шт
- зелень петрушки рубленая - 2 ст. ложки

Приготовление:

Смешайте тертый сыр (сыра лучше брать побольше) с мелко нарезанной зеленью. Разложите лаваш на доске, намажьте сырной массой, затем распределите ломтики лосося. Сверните в рулет, оберните пищевой пленкой, положите рулет в холодильник на 30 минут. Перед подачей разрежьте и выложите на листья салата, оформите ломтиками лимона и зеленью.