

Рулетики с семгой



На 100 грамм:
Калорийность: **207.2 ккал.**
Белки: **12.48 г.**
Жиры: **11.5 г.**
Углеводы: **13.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-s-semgoj/>

Ингредиенты:

- лаваш
- семга
- творожный сыр/домашний творог
- зелень
- огурец

Приготовление:

Лаваш тонко намазать творогом, посыпать мелко нарезанной зеленью. Семгу и огурец нарезать тонкими ломтиками и выложить на лаваш. Все свернуть в рулет.