Сырный рулет

На 100 грамм:
Калорийность: **177,64 ккал.**
Белки: **21,71 г.**
Жиры: **9,36 г.**
Углеводы: **1,32 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnyj-rulet/

Ингредиенты:
- 200 г вареной куриной грудки
- 300 г сыра 17 %
- 1 болгарский перец
- 200 г творога
- свежая зелень
- соль, перец

Приготовление:
Сыр натереть на терке. Высыпать на противень, покрытый бумагой, и поставить противень в духовку. Сыр должен расплавиться. Как только это произойдет, вынуть противень из духовки и дать сыру чуть затвердеть.
Приготовить начинку рулета, порезать куриную грудку, зелень, перец. Посолить, поперчить и перемешать с творогом.
Выложить начинку на сыр и аккуратно свернуть рулет.
Сырный рулет готов.