

Зеленые питательные роллы



На 100 грамм:
Калорийность: **82.81 ккал.**
Белки: **14.24 г.**
Жиры: **1.58 г.**
Углеводы: **2.91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenye-pitatelnye-rolly/>

Ингредиенты:

- листья салата
- 400 г отварной куриной грудки
- 1/2 ст. обезжиренного йогурта
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1/3 болгарского перца
- 2 средних помидора
- 50 г низкожирного твёрдого сыра
- соль, чёрный молотый перец, приправы, томатная паста - по вкусу

Приготовление:

Грудку нарезать кубиками или разобрать на волокна.
Помидоры нарезать дольками. Перец соломкой.
Добавить нарезанный полосками сыр. Все смешать.
Заправка: смешать лимонный сок, йогурт, соль, приправы.
Выложить на листья начинку, полить заправкой.