ПП-шаурма

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	187.8	10.8	9.8	13.8

Ингредиенты

Лаваш - 200 граммов
Куриное вареное филе - 100 граммов
Яйца вареные - 130 граммов
Сыр Российский - 100 граммов
Огурец - 100 граммов
Сметана - 250 граммов
Укроп - 10 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Безжалостно крошим ножом яйца, вареную курочку, сыр, огурец и зелень в миску. 2. Заливаем все это дело йогуртом, хорошо солим и перчим. 3. Легким движением руки выкладываем начинку на лаваш и аккуратно заворачиваем. 4. Грозно усмехаясь, подсушиваем наши конвертики на сухой антипригарной сковороде до хрустящей корочки (пару минут с каждой стороны). 5. Сытная, вкусная и полезная шаурма готова!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru