



## Рулет из лаваша с курицей



На 236 г	Калории 363	Белки 40.0	Жиры 8.8	Углеводы 30.9
На 100 г	Калории 153.6	Белки 17.0	Жиры 3.7	Углеводы 13.1

### Ингредиенты

Лаваш армянский - 59 граммов  
Йогурт белый - 32 грамма  
Куриное филе вареное - 95 граммов  
Огурец солёный - 46 граммов  
Сыр "Чембар легкий 35%" - 25 граммов

Процент потерь по массе: 76.4 %

### Описание

Лаваш смазать белым йогуртом тонким слоем. посыпать отварным филе, разобранной на волокна, солёным огурцом, нарезанным кубиком. Я посыпала приправой (молотый чеснок и красный перец) и посыпать тёртым сыром. запекала в микроволновке 2,5 минуты.

### Инструкция по приготовлению

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