



Рулет из лаваша с нежирным творогом и зеленью



На 134 г	Калории 205	Белки 18.4	Жиры 1.0	Углеводы 28.1
На 100 г	Калории 153.1	Белки 13.7	Жиры 0.7	Углеводы 21.0

Ингредиенты

Лаваш армянский - 50 граммов
Творог нежирный - 75 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Укроп - 20 граммов
Паприка - 3 грамма
Чесночный перец - 3 грамма

Процент потерь по массе: 86.6 %

Инструкция по приготовлению

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