



ОБЕД • УЖИН

Рулет из лаваша с семгой и творожным сыром

Рулет из лаваша с семгой и творожным сыром — рулет. Калорийность: 218.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, сёмга или лосось, сыр.

Время 25 мин	Порции 8	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

218,1 Ккал	9,7 Белки, г	13,5 Жиры, г	13,8 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Лаваш тонкий — 200 г
- ☐ Творожный сыр — 200 г
- ☐ Сёмга — 250 г
- ☐ Огурцы — 50 г
- ☐ Укроп — 30 г
- ☐ Листья салата — 100 г

Приготовление

- 01 Листья салата, огурец и укроп вымыть и обсушить. Рыбу промокнуть бумажным полотенцем.
- 02 Рыбу нарезать тонкими широкими ломтиками; огурец — тонкими кружками или пластинами. Укроп измельчить.
- 03 Расстелить пищевую плёнку и поместить сверху первый лист лаваша.
- 04 Распределить по лавашу 0,5 творожного сыра, не доходя 1–2 см до краёв. Добавить 0,5 укропа и листья салата.
- 05 Накрыть вторым листом лаваша. Распределить оставшийся сыр и укроп, затем выложить рыбу и огурец.
- 06 Плотно свернуть лаваш, постепенно освобождая пищевую плёнку из-под рулета.
- 07 Завернуть рулет в плёнку и выдержать в холодильнике швом вниз не менее 1 ч.
- 08 Нарезать порционными кусками. Хранить в холодильнике в пищевой плёнке не более 24 ч.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru