

Ролл с курицей, ветчиной и сливочным сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **123.63 ккал.**
Белки: **8.11 г.**
Жиры: **5.25 г.**
Углеводы: **10.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/roll-s-kuricej-vetchinoj-i-slivochnym-syrom/>

Это можно взять с собой и очень вкусно перекусить. Сочетание сливочного сыра, ветчины, курицы и овощей превосходно и при том такой ролл может называться полезным, там есть все, что надо для хорошего обеда.

Ингредиенты:

- 1 лаваш
- 1 столовая ложка легкого сливочного сыра
- 1 лист салата, порванный
- четверть стакана тертой капусты
- четверть стакана тертой моркови
- 2 ломтика помидора
- 2 ломтика ветчины
- 2 ломтика куриной грудки (вареной, обжаренной или куриного рулета, что вы любите)
- молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

На лаваш равномерно намазать сыр, затем выложить салат, капусту, морковь, помидоры, ветчину, курицу и завернуть.