

Ролл с омлетом и грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **133.51 ккал.**
Белки: **13.08 г.**
Жиры: **4.35 г.**
Углеводы: **9.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/roll-s-omletom-i-grudkoj/>

Ингредиенты:

- 2 яйца
- лаваш
- 50 мл молока
- зелень по вкусу
- 1/2 среднего томата
- соль, специи по вкусу
- немного томатной пасты
- 100 гр отварной куриной грудки

Приготовление:

Грудку и томат нарезать, зелень измельчить, взбить 2 яйца с молоком, все ингредиенты перемешать, вылить на сковороду и жарить под крышкой на медленном огне. В это время лаваш смазать томатной пастой, сковороду с готовым омлетом перевернуть на лаваш, скрутить ролл, по желанию подсушить на сухой сковороде