

## Фитнес-пицца «маргарита» в лаваше



На 100 грамм:  
Калорийность: **160.72 ккал.**  
Белки: **9.49 г.**  
Жиры: **9.83 г.**  
Углеводы: **13.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-picca-margarita-v-lavashe/>

### Ингредиенты:

- лаваш тонкий бездрожжевой 2 шт. (200 г)
- помидоры 2 шт. (400 г)
- сыр моцарелла (или другой нежирный) 200-250 г
- базилик сушеный, если нет свежего по вкусу
- соль по вкусу

### Приготовление:

Сыр трем на средней терке и посыпаем ровным слоем лаваш. Если сыр мягкий, то можно нарезать на тоненькие кусочки. Края лаваша оставляем пустыми. Используем только половину сыра (остальная часть уйдет на второй лаваш).

Помидор нарезаем кольцами и выкладываем на сыр, только на 1/3 лаваша.

Солим и обильно посыпаем сушеным или свежим базиликом.

Аккуратно заворачиваем лаваш.

То же проделываем и с другим кусочком лаваша.

Затем, разрезаем получившуюся пиццу на половинки, чтобы они поместились в форму для запекания/на сковороду без масла. Получится 4 кусочка. Ставим в духовку разогретую до максимума на 10-15 минут или обжариваем на сухой сковороде по 4 мин с каждой стороны. Подаем горячей.