

## Роллы «здоровье»



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,64 ккал.**  
Белки: **5,03 г.**  
Жиры: **6,95 г.**  
Углеводы: **3,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rolly-zdorove/>

### Ингредиенты:

- 5 больших листьев салата ромен (срежьте сердцевину на листьях)
  - 4-5 полосок копченого лосося
  - 5 шт помидоров-черри, нарезать кубиками
  - 50 г свежего укропа
  - 2 столовых ложки нарезанного зеленого лука
- паста для намазки:*
- половина авокадо
  - 1 столовая ложка козьего сыра
  - сок половины лимона
  - 1/4 чайной ложки морской соли
  - молотый перец по вкусу

### Приготовление:

Для намазки: в маленькой миске разомните (вилкой) до однородной кремовой массы нарезанный авокадо с козьим сыром, соком лайма, солью и перцем.

Выберите самые большие листья салата, выложите их нахлестом на пищевую пленку горизонтально.

Толстым слоем нанесите намазку на листья.

Сверху выложите остальные ингредиенты. Помогая себе пищевой пленкой, аккуратно скрутите листья салата, чтобы получалось, как суши роллы.

Скрученные роллы закрепите зубочисткой.