

# Рулет из лаваша с пекинской капустой и яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **95,72 ккал.**  
Белки: **5,7 г.**  
Жиры: **3,22 г.**  
Углеводы: **10,34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-lavasha-s-pekinskoj-kapustoj-i-yajcom/>

## Ингредиенты:

- 1 большой лавашный лист делим пополам (160г)
- натуральный йогурт 220г
- 4 отваренных вкрутую яйца
- 350г пекинской капусты
- перец, соль по вкусу

## Приготовление:

Шинкуем и тушим капусту чуть чуть (3-5мин без масла )  
Крошим яйца, одну половину лаваша смазываем йогуртом 1/2  
сверху яйца 1/2  
верху капуста 1/2  
соль, перец  
сверху второй лист и повторяем йогурт/яйца/капуста/соль,перец  
Сворачиваем рулет, смазываем яичным желтком, немного присыпаем сыром 20г  
Выпекаем 20 мин при 200 градусах  
Все готово и это безумно вкусно!