

### Диетический рецепт – Лаваш с творогом в духовке



#### Ингредиенты:

- Лаваш – 4 шт.;
- Творог нежирный – 300 г;
- Яйцо – 1 шт.;
- Кефир 0% – 2 ст. ложки;
- Соль – щепотка;
- Масло растительное - 1 ст. ложка.

#### Приготовление:

1. Противень промазать подсолнечным маслом.
2. Лаваш расстелить на столе и посыпать творогом.
3. Скрутить в трубочку лаваш и калачиком уложить на противень.
4. Остальные три лаваша делаем по такому же принципу.
5. Таким образом, заполняем весь противень.
6. Яйца взбиваем с солью и кефиром и промазываем сверху лаваш.
7. Выпекаем в духовке в течение 15-20 минут при 200° С.

**Энергетическая ценность блюда - 150 ккал/ 100 г**

Приятного аппетита!