

## Форшмак «шалом, селяне!»



На 100 грамм:  
Калорийность: **161,95 ккал.**  
Белки: **12,83 г.**  
Жиры: **9,37 г.**  
Углеводы: **6,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/forshmak-shalom-selyane/>

### Ингредиенты:

- 1 небольшая селедка
- 1 луковица
- 1 яйцо вареное
- 1 диет-булка (либо кусок вашего хлеба)
- 1 ст.ложка плавленого сыра
- сок лимона
- зелень
- сах.зам
- черный молотый перец

### Приготовление:

Сельдь филе и лук блендером смешать, добавить размоченную отжатую булку, добавить лимон и специи по вкусу.

Яйцо на мелкой терке, сыр смешать в массу ложкой.

И на бутерброды со сладким чаем.