

Форшмак



На 100 грамм:
Калорийность: **144,52 ккал.**
Белки: **13,74 г.**
Жиры: **9,32 г.**
Углеводы: **1,49 г.**

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

Ингредиенты:

- сельдь слабосоленая 400 г
- лук 1 шт
- куриное яйцо 2 шт

Приготовление:

Селедку кладем в чашу блендера и измельчаем, но не в пасту.
Лук мелко рубим.
Отваренное яйцо мелко рубим.
Смешиваем лук и яйца с сельдью. Подаем с цельнозерновыми хлебцами.