

# Грибной паштет, минимум калорий



На 100 грамм:  
Калорийность: **50,2 ккал.**  
Белки: **6,52 г.**  
Жиры: **1,65 г.**  
Углеводы: **2,97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-pashtet-minimum-kalorij/>

## **Ингредиенты:**

- шампиньоны - 300 г
- творог обезжиренный - 150 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- оливковое масло - 1 ч. л
- специи, соль, перец - по вкусу

## **Приготовление:**

Разогреваем сковороду, кладем нарезанные грибы, лук, морковь и тушим под крышкой 5-7 минут.

Солим, перчим, добавляем специи, ложку масла и тушим еще минут 5-7.

После даем грибам остыть, кладем их в блендер, добавляем творог и перемалываем в блендере, но не сильно, пусть останутся кусочки. Наш паштет готов.  
Вкусно, полезно и не калорийно.