

# Грибной паштет



На 100 грамм:  
Калорийность: **47,39 ккал.**  
Белки: **5,99 г.**  
Жиры: **1,2 г.**  
Углеводы: **3,22 г.**

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

## **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.