

Лодочки из свежих огурцов



На 100 грамм:
Калорийность: **30.27 ккал.**
Белки: **4.17 г.**
Жиры: **0.08 г.**
Углеводы: **3.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lodochki-iz-svezhih-ogurcov/>

Ингредиенты:

- 4 свежих огурца
- 200 гр творога
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- пол пучка укропа
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Огурцы моем, режем вдоль пополам. Аккуратно вырезаем мякоть, чтобы получились "лодочки".

Мякоть огурцов, перец и зелень мелко режем.

Чеснок пропускаем через пресс.

Все смешиваем с творогом.

Солим, перчим .

Начинаем "лодочки" и наслаждаемся вкусом.