

# Нежный куриный паштет



На 100 грамм:  
Калорийность: **110,76 ккал.**  
Белки: **17,46 г.**  
Жиры: **3,39 г.**  
Углеводы: **0,45 г.**

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

## Ингредиенты:

- 300 г куриного филе (отварного)
- 125 г нежирного мягкого сыра
- 1/2 зубчика чеснока
- сок 1/2 лимона
- горсть грецких орехов

## Приготовление:

Все ингредиенты, кроме орехов, заложить в блендер и измельчить или выложить в миску и перемолоть "ногой" погружного блендера. Добавить орехи и "крутануть" ещё пару раз, чтобы они измельчились, но остались кусочками.