

Паштет из куриной грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **155.24 ккал.**
Белки: **16.77 г.**
Жиры: **5.27 г.**
Углеводы: **10.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pashtet-iz-kurinoj-grudki/>

Ингредиенты:

- 260 гр куриной грудки
- 140 гр лука и 10 гр чеснока
- соль, перец (по желанию), лавровый лист, розмарин или тимьян, петрушка и укроп (по рекомендации)
- 20 гр сливочного масла (полезно для женского здоровья)

Приготовление:

Сварить грудку с луком, чесноком и зеленью. Охладить, слить бульон, оставив 1-2 столовые ложки для придания будущей массе однородности. Измельчить в блендере все ингредиенты. Можно добавить грецкие или кедровые орешки, льняные семечки, экспериментировать с приправами. Блюдо диетическое, в сочетании с хлебцами или злаками - полноценный завтрак.