

## Перцы, фаршированные творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **53 ккал.**  
Белки: **5 г.**  
Жиры: **2 г.**  
Углеводы: **0,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/percy-farshirovannye-tvorogom/>

Легкая и полезная закуска, быстрая в приготовлении.

### **Ингредиенты:**

- 2 крупных болгарских перца
- 150г творога
- 1 зубчик чеснока
- 3-4 веточки петрушки
- соль
- 1-2 ст. ложки йогурта или кефира при необходимости

### **Приготовление:**

Возьмите два крупных болгарских перца, вымойте и вырежьте плодоножки и семена. Затем раздавите чеснок через чеснокодавку и смешайте с творогом и мелко порезанной петрушкой. Посолите. Если вам покажется, что творожная масса слишком густая, добавьте йогурта или кефира или просто воды.

Затем плотно наполните перцы творожной смесью и положите в холодильник. Перед подачей порежьте дольками.

### **Полезная информация:**

Для приготовления этой закуски лучше взять спелые и красные перцы.