

Творог с огурцом и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **67,76 ккал.**
Белки: **10,36 г.**
Жиры: **1,21 г.**
Углеводы: **3,97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorog-s-ogurcom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- 250 г низкокалорийного творога
- 50 г натурального йогурта (или нежирной сметаны)
- 1 огурец
- 2 зубчика чеснока
- 30 г зелени укропа (или петрушки)
- 50 г шпината (по желанию)
- соль по вкусу

Приготовление:

Творог хорошо взбить со сметаной или йогуртом. Добавить натертый на мелкой терке огурец, выжатый через чеснокодавилку чеснок, мелко нарезанную зелень, посолить и тщательно перемешать. И вперед, в погоню за тонкой талией!