

# Творожная паста для бутербродов



На 100 грамм:  
Калорийность: **117,69 ккал.**  
Белки: **11,86 г.**  
Жиры: **6,09 г.**  
Углеводы: **3,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-pasta-dlya-buterbrodov/>

## Ингредиенты:

- творог 100 г
- пучок укропа и петрушки 50 г
- специи любимые щепотка
- соль щепотка

## Приготовление:

Выкладываем в мисочку творог и взбиваем его блендером до пастообразного состояния. Мелко режем зелень.

Добавляем к творогу зелень, солим и приправляем по вкусу.

Тщательно разминаем вилкой, чтобы получилась паста.

Делаем тосты из зернового хлеба, которые потом намазываем творожной пастой.