

Творожная паста для идеального перекуса



На 100 грамм:
Калорийность: **57,38 ккал.**
Белки: **9,72 г.**
Жиры: **0,24 г.**
Углеводы: **4,33 г.**

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

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.