# Творожная паста для полезных бутербродов

На 100 грамм:
Калорийность: **64,41 ккал.**
Белки: **11,9 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **3,54 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-pasta-dlya-poleznyh-buterbrodov/

**Ингредиенты:**
- 500 г обезжиренного творога
- 150 г натурального йогурта
- 1/2 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. перца
- 1 ч. л. мелко нарезанного чеснока
- нарезанные петрушка, репчатый лук и зелёный лук - по 1 ст. л

**Приготовление:**
В миске смешайте творог и сметану.
Добавьте остальные ингредиенты. Хорошенько перемешайте.
Посолите и поперчите по вкусу.