

Творожная паста с чесноком и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **69.99 ккал.**
Белки: **14.27 г.**
Жиры: **0.38 г.**
Углеводы: **2.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-pasta-s-chesnokom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 250 г
- натуральный йогурт - 40 г
- чеснок - 5 г
- зелень (укроп, петрушка, зеленый лук, кинза) - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Укроп помыть, обсушить, веточки отделить от стебля и мелко нарезать. Творог выложить в глубокую миску, размять вилкой или протереть через сито. Добавить сметану и нарезанный укроп или другую зелень, которую вы любите, перемешать. Добавляем чеснок, который можно натереть на мелкой терке или пропустить через пресс. Если вы не любите острые блюда, то количество чеснока можете регулировать по своему вкусу. Теперь добавляем соль и перец по вкусу, тщательно перемешиваем. Вот и все.