

# Творожный паштет с чесноком: 0 % жирности



На 100 грамм:  
Калорийность: **66,29 ккал.**  
Белки: **12,61 г.**  
Жиры: **0,43 г.**  
Углеводы: **3,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-pashtet-s-chesnokom-0-zhirnosti/>

## **Ингредиенты:**

- 500 г обезжиренного творога
- 150 г натурального йогурта
- 1 ч. л. мелко нарезанного чеснока
- мелко нарезанные петрушка, репчатый лук и зелёный лук - по 1 ст. л
- соль, перец по вкусу

## **Приготовление:**

В миске смешайте творог и йогурт.  
Добавьте остальные ингредиенты. Хорошенько перемешайте.  
Посолите и поперчите по вкусу.