

Творожный паштет с чесноком



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/>

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.