

Бутерброды с зеленью и творогом

На 100 грамм:
Калорийность: **150.47 ккал.**
Белки: **11.65 г.**
Жиры: **1.99 г.**
Углеводы: **20.34 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/buterbrody-s-zelenyu-i-tvorogom/>

Ингредиенты:

- 2 ломтика цельнозернового или ржаного хлеба 40 г
- 25 г нежирного творога
- по 5 г зелени укропа и петрушки
- 1 лист зеленого салата
- красный молотый перец, соль

Приготовление:

Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить, измельчить, смешать с творогом.

Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики хлеба.