

## Творожный салатик с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **35.97 ккал.**  
Белки: **5.3 г.**  
Жиры: **0.12 г.**  
Углеводы: **3.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-salatic-s-ovoshami/>

### **Ингредиенты:**

- творог обезжиренный — 1/2 стакана
- перец болгарский зеленый — 1/4 стакана
- помидоры — 2 штуки
- лук зеленый рубленый — 1 столовая ложка
- соль — по вкусу
- перец черный свежемолотый — по вкусу

### **Приготовление:**

Очистите помидор от семян и мелко нарежьте. Переложите в миску. Добавьте творог, мелко нарезанный болгарский перец и лук. Посолите и поперчите по вкусу. Этим салатом отлично фаршировать помидоры, перцы или подавать на листьях эндивия.