



## Риет куриный (паштет)



<b>На 345 г</b>	Калории 449	Белки 53.5	Жиры 24.0	Углеводы 4.1
<b>На 100 г</b>	Калории 130.1	Белки 15.5	Жиры 7.0	Углеводы 1.2

### Ингредиенты

Куриное филе отварное - 155 граммов  
Огурцы соленые - 120 граммов  
Сыр творожный Виолетта - 70 граммов

Процент потерь по массе: 65.5 %

### Описание

Куриное филе отварить, измельчить в блендере, добавить творожный сыр (соотношение: 2 части курицы к 1 части сыра). Огурцы соленые (по вкусу) мелко порезать и добавить к курице и сыру. При перемешивании можно добавить пару ложек бульона куриного.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)