

# Кабачковые оладьи с чесноком и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **75.34 ккал.**  
Белки: **5.32 г.**  
Жиры: **2.92 г.**  
Углеводы: **6.39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-oladi-s-chesnokom-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- кабачок 1 шт
- яйцо 1 шт
- сыр 50 г
- чеснок 1 зубок
- мука цельнозерновая (либо молотые овсяные хлопья) 1 ст. л
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

1. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, вбить яйцо, хорошо перемешать.  
Добавить к кабачку натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.
3. Жарить оладьи до румяной корочки.
4. Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из натурального йогурта и мелко нарезанной зелени.