

Кабачковые оладьи с сыром и чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **46,59 ккал.**
Белки: **2,66 г.**
Жиры: **1,59 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

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

Ингредиенты:

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

Приготовление:

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.

Жарить оладьи до румяной корочки.

Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из натурального йогурта и мелко нарезанной зелени.