

Оладьи из брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **66.74 ккал.**
Белки: **5.77 г.**
Жиры: **3.39 г.**
Углеводы: **4.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 500 гр брокколи
- 3 яйца
- немного тертого сыра
- ложечка хлебных крошек

Приготовление:

Измельчить брокколи. Перемешать все ингредиенты. Сформировать руками оладушки и выпекать 25 минут в духовке при температуре 190 градусов на бумаге для запекания. После первых 15 минут перевернуть.