

Оладушки из кабачков с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **70 ккал.**
Белки: **6,85 г.**
Жиры: **3,14 г.**
Углеводы: **3,14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladushki-iz-kabachkov-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- кабачок 300 гр
- творог 0% 100 гр
- яйца 150 гр
- любая зелень, протеин (если нужно загустить смесь), перец, соль, розмарин, паприка - по вкусу

Приготовление:

Кабачок натереть на терке, посолить, отжать лишнюю воду. В творог разбить яйца, порубить зелень - по вкусу, добавить кабачок, все перемешать, посолить, поперчить, хорошо подойдет розмарин и паприка. Разогреть сковороду и жарить котлетки с обеих сторон.

Приятного Аппетита!