

## Простые творожные оладьи



На 100 грамм:  
Калорийность: **131.78 ккал.**  
Белки: **10.66 г.**  
Жиры: **2.45 г.**  
Углеводы: **15.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostye-tvorozhnye-oladi/>

### **Ингредиенты:**

- 100 г обезжиренного творога
- 1 яйцо
- 90 г цельнозерновой муки (можно овсяную)
- 100 мл обезжиренного кефира
- 1/3 ч. л. соды

### **Приготовление:**

Смешать все ингредиенты, жарить на хорошо разогретой сковороде с двух сторон. Подавать лучше всего с фруктами и ягодами.