

Творожные оладьи с кабачком



На 100 грамм:
Калорийность: **49,88 ккал.**
Белки: **4,92 г.**
Жиры: **1,59 г.**
Углеводы: **3,74 г.**

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

Ингредиенты:

- кабачки - 600 г
- творог обезжиренный - 150 г
- яйца - 2 шт
- чеснок - 7 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачки натереть на терке. Смешать в миске все ингредиенты. Нагреть масло в тефлоновой сковороде. Выкладывать тесто ложкой и жарить по 3-4 минуты с каждой стороны на среднем огне. Подавать с йогуртом.