

# Диетическая шарлотка на скорую руку



На 100 грамм:  
Калорийность: **150.5 ккал.**  
Белки: **8.68 г.**  
Жиры: **7.05 г.**  
Углеводы: **12.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-sharlotka-na-skoruyu-ruku/>

## **Ингредиенты:**

- овсяные хлопья - 30г
- яйца - 2 шт
- яблоко - 70г (половинка маленького)

## **Приготовление:**

Все смешать, дать настояться 10 минут и на раскаленную сковородку под крышку) оочень вкусно