

## Диетические оладьи с капустой



На 100 грамм:  
Калорийность: **116.74 ккал.**  
Белки: **3.94 г.**  
Жиры: **7.73 г.**  
Углеводы: **7.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-oladi-s-kapustoj/>

### Ингредиенты:

- белокочанная капуста – 600 г
- яйцо – 2 шт
- мука цельнозерновая – 3 с. л
- масло оливковое – 50 мл
- сода – 0,5 ч. л
- соль, любимые специи, зелень – по вкусу

### Приготовление:

Капусту мелко нарезаем, заливаем кипятком. Немного провариваем до мягкости (5-7 минут, не более).

Сливаем с капусты воду, откидываем на дуршлаг, остужаем.

В емкости с высокими краями взбиваем яйца, добавляем специи, соль, зелень.

Добавляем в яичную смесь остывшую капусту и муку, тщательно перемешиваем до однородной массы без комков.

Оливковое масло разогреваем на сковороде, выкладываем капустное тесто столовой ложкой, жарим оладьи с двух сторон до румяной корочки (если жарить под крышкой, то уходит меньше масла, а сами оладьи получаются не слишком зажаренными, но более сочными).