

Диетические оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **68.14 ккал.**
Белки: **3.04 г.**
Жиры: **1.48 г.**
Углеводы: **10.25 г.**

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

Ингредиенты:

- кабачок 350 г
- сладкий перец 50 г
- мука 50 г
- яйцо 1 шт
- чеснок 1 зубчик
- соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

Очистите и натрите на терке кабачок.

Измельчите зелень и добавьте к кабачку.

Туда же отправьте яйцо.

Добавьте мелко порезанный перец.

Пропустите через пресс чеснок и также добавьте в тесто вместе с мукой и специями.

Перемешайте и пожарьте оладьи на хорошо разогретой сковороде с двух сторон до готовности.