Диетические овощные оладьи

На 100 грамм:
Калорийность: **58,58 ккал.**
Белки: **2,75 г.**
Жиры: **1,4 г.**
Углеводы: **8,52 г.**

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

Ингредиенты:
- кабачок - 300 г
- морковь - 170 г
- яйцо - 1 шт
- мука цельнозерновая - 2 ст.л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Трем на терку морковь и кабачок. Добавляем соль и перемешиваем.
Даем постоять около 10 минут - за это время из овощей выделится жидкость. которую нужно слить и даже слегка отжать овощи.
Добавляем яйцо и муку, перемешиваем.
Жарим оладьи на капле масла на среднем огне до румяной корочки с обеих сторон.
Подаем как гарнир к мясу или птице (у нас куриная грудка) или как самостоятельную горячую закуску.