

# Кабачковые оладьи с фетой-лайт



На 100 грамм:  
Калорийность: **90,2 ккал.**  
Белки: **4,9 г.**  
Жиры: **4,1 г.**  
Углеводы: **8,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-oladi-s-fetoj-lajt/>

## Ингредиенты:

- 1 небольшой кабачок
- 1 яйцо
- 2 ст.л. молотых отрубей
- 2 ст.л. феты
- зелень
- перец

## Приготовление:

Кабачок натереть на крупной терке, отжать, слить сок.

Добавить яйцо, молотые отруби, фету (размять вилкой), много зелени (мелко порубить), свежемолотый черный перец.

Все перемешать и жарить на сухой сковороде на небольшом огне.

Готовые оладьи дополнить куриной грудкой-гриль, ложкой натурального йогурта и зеленью.