Капустные котлетки

На 100 грамм:
Калорийность: **114,6 ккал.**
Белки: **4,95 г.**
Жиры: **6,52 г.**
Углеводы: **9,28 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnye-kotletki/

Ингредиенты:
- капуста - 150 г
- овсяные хлопья - 2 ст. л
- молоко 1% - 2 ст. л
- яйцо - 1 шт
- масло оливковое - 1 ст. л
- соль - по вкусу

Приготовление:
Свежую капусту мелко нашинкуйте и потушите 10 минут на воде, добавив 1 столовую ложку оливкового масла. Больше в этом рецепте масло не используется. Добавьте 1–2 столовые ложки овсяных хлопьев, перемешайте, влейте молоко и тушите еще 5 минут. В итоге получится не жидкая, пастообразная масса. Снимите ее с огня, остудите и вбейте 1 яйцо. Вылепите котлеты или переложите массу в порционные формы для выпечки (например, для маффинов). Выпекайте при температуре 200 градусов 15-20 минут.