

Котлеты из брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **126,65 ккал.**
Белки: **11,83 г.**
Жиры: **6,89 г.**
Углеводы: **5,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 300 г брокколи
- 150 г тертого нежирного сыра
- 2 яйца
- 1,5 -2 ст. л. молотых овсяных хлопьев
- соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

Отвариваем брокколи, нарезаем на мелкие кусочки. Смешиваем с сыром, специями, яйцами и овсяными хлопьями. Жарим котлетки, смазав сковороду оливковым маслом.