Котлеты из кабачков и фасоли

На 100 грамм:
Калорийность: **170,54 ккал.**
Белки: **7,03 г.**
Жиры: **9,97 г.**
Углеводы: **15,13 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kabachkov-i-fasoli/

Ингредиенты:
- 1 чашка кабачков/цукини, тертого
- 1 чашка консервированной фасоли, промытой
- 6 столовых ложек молотых льняных семян
- 1/2 чайной ложки приправ

Приготовление:
В миске среднего размера смешать все ингредиенты и тщательно размять вилкой.
Оставить на пару минут, чтобы льняная смесь подействовала.
Обжарить на антипригарной сковороде без масла с обеих сторон и подавать.