

Куриные оладушки



На 100 грамм:
Калорийность: **87,3 ккал.**
Белки: **14,15 г.**
Жиры: **2,52 г.**
Углеводы: **1,76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-oladushki/>

Ингредиенты:

- отварная куриная грудка 150 г
- 7-8 ст.л. куриного бульона
- яйцо 1 шт
- 1-2 зубчика чеснока
- 30 г репчатого лука
- специи (черный перец и хмели-сунели)
- соль

Приготовление:

Все ингредиенты измельчить в блендере, обжарить с двух сторон (на тефлоновой сковороде без масла на очень маленьком огне) в виде оладушек.
Не передержите, чтоб не были сухими!