

# Низкокалорийные тыквенные оладьи



На 100 грамм:  
Калорийность: **54,97 ккал.**  
Белки: **2,07 г.**  
Жиры: **1,84 г.**  
Углеводы: **9,66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnye-tykvennye-oladi/>

## Ингредиенты:

- тыква - 1 шт, маленькая
- яйца - 2 шт
- мука 3/4 стакана
- кефир(1%)- 1/2 стакана
- масло подсолнечное- 2 ст.л
- соль, сахар

## Приготовление:

Отварите или запекайте тыкву до полуготовности. Срежьте кожуру, удалите семена. Мякоть натрите на крупной терке.

Просейте муку, введите яйца, кефир, соль, сахар. Перемешайте, затем добавьте тыкву. Выкладывайте тесто на разогретую с маслом сковороду небольшими порциями (столовой ложкой).

Жарьте тыквенные оладьи на медленном огне с двух сторон поочередно до появления золотистой корочки.

После готовности, я обычно кладу на бумагу (салфетку), чтобы масло впиталось.

На 6 порций- 201 ккал.

Время готовки- 40 минут.