Оладьи из кабачков на сковороде

На 100 грамм:
Калорийность: **99 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **15 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-kabachkov-na-skovorode/

Ингредиенты:
- кабачок - 400 г
- творог обезжиренный - 100 г
- яйцо - 1 шт
- хлопья овсяные - 4 ст. л
- мука цельнозерновая - 1/2 ст
- укроп - 1 пучок
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Подготовьте необходимые продукты. Кабачок и зелень вымойте. Кабачок при необходимости очистите и удалите жесткие семена. Молодой кабачок очищать не требуется. Натрите овощ на крупной терке, отожмите лишнюю влагу. Смешайте все ингредиенты в однородное тесто. На сковороде разогрейте масло. Выкладывайте тесто столовой ложкой, формируя оладьи. Обжарьте оладьи с двух сторон до румяной корочки. Выкладывайте готовые оладьи на бумажное полотенце, дайте стечь лишнему маслу. Подавайте оладьи с йогуртом.