

# Оладьи из кабачков с сыром и чесноком



На 100 грамм:  
Калорийность: **84.66 ккал.**  
Белки: **5.45 г.**  
Жиры: **4.15 г.**  
Углеводы: **5.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-kabachkov-s-syrom-i-chesnokom/>

## Ингредиенты:

- 1 средний кабачок
- 1 яйцо
- 50 гр. твердого натертого сыра
- зубок чеснока
- 1 ст.л. цельнозерновой муки
- соль, перец

## Приготовление:

Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, вбить яйцо, хорошо перемешать. Добавить к кабачку натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.

Жарить оладьи на оливковом масле (или на сухой сковородке) до румяной корочки.

Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из сметаны и мелко нарезанной зелени.