

Сырники с чесноком и укропом



На 100 грамм:
Калорийность: **131,56 ккал.**
Белки: **16,31 г.**
Жиры: **3,42 г.**
Углеводы: **8,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-chesnokom-i-ukropom/>

Ингредиенты:

- 180 гр брикетного творога 2%
- 1 яйцо
- 40 гр овсяной муки + 5 гр на обвалку
- 1/2 зубчика выдаленного чеснока
- 10 гр рубленого укропа
- черный перец

Приготовление:

Все смешать, сформировать сырники, жарить на разогретой сухой а/п сковороде под крышкой на медленном огне с каждой стороны до румяности!