



кабачковые оладьи



На 550 г	Калории 688	Белки 20.1	Жиры 33.5	Углеводы 76.5
На 100 г	Калории 125.1	Белки 3.6	Жиры 6.1	Углеводы 13.9

Ингредиенты

Кабачок - 873 грамма
Яйцо - 66 граммов
Мука пшеничная - 75 граммов
Масло растительное - 25 граммов

Процент потерь по массе: 45 %

Описание

Натереть кабачок на крупной терке, присолить. Оставить на 20 минут. Отжать лишнюю воду. Добавить яйцо, муку. Выпекать на разогретой сковороде в небольшом количестве масла. Выкладывать на салфетку, чтобы лишнее масло стекло.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru