

Оладьи из куриной грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **63,7 ккал.**
Белки: **12,24 г.**
Жиры: **1,1 г.**
Углеводы: **1,07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-kurinoj-grudki/>

Ингредиенты:

- отварная куриная грудка 150гр
- бульон от вареной грудки 7 - 8 ст.л
- яичный белок 1 шт
- 1 - 2 зубчика чеснока
- специи и соль по вкусу

Приготовление:

Все имеющиеся ингредиенты смешиваем, измельчаем в блендере. Жарим на антипригарной сковороде без масла. Следите за оладушками, чтоб не пересушить! Курица должна быть именно вареной, потому что иначе процесс жарки будет более продолжительным.