



ОБЕД • УЖИН

Кабачковые вафли из кабачков в вафельнице ПП

Кабачковые вафли из кабачков в вафельнице ПП — несладкие вафли. Калорийность: 127.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, кефир или йогурт, рис.

Время 45 мин	Порции 4	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

127,4 Ккал	4,9 Белки, г	4,8 Жиры, г	16,1 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Кабачки — 1 шт.
- ☐ Рисовая мука — 4 ст. л.
- ☐ Яйца — 1 шт.
- ☐ Йогурт — 3 ст. л.
- ☐ Растительное масло — 5 г
- ☐ Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Заранее подготовить продукты. Кабачок подойдет любой, и молодой, и зрелый, размер взять средний. Йогурт взять натуральный, без каких — либо добавок.
- 02 Кабачок вымыть, обсушить, снять кожицу. Если кабачок молодой, то допускается ее не срезать. Это же касается и семян — у зрелого удалить их, молодой оставить как есть.
- 03 Яйцо равномерно вымыть под проточной водой. Вбить в миску с натертым кабачком яйцо, добавить йогурт. Посолить массу.
- 04 Начать порциями добавлять муку, хорошо вымешивая тесто после каждого добавления. Муки может уйти как больше, так и меньше указанного в рецепте. Ориентироваться по консистенции теста — в итоге оно должно стать как густая сметана.
- 05 Нагреть вафельницу, смазать ее панели каплей растительного масла при помощи кулинарной кисти. Смазывать надо будет только один раз, перед первой вафлей.
- 06 Закрыть крышку прибора. Выпекать вафлю до румяного цвета, время будет зависеть от мощности вафельницы. Готовую вафлю снять на тарелку.
- 07 Подавать ПП вафли к столу, дополнив их греческим йогуртом или сметаной по вкусу.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru