



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Яблочные оладьи

Яблочные оладьи — оладьи. Калорийность: 261.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, рис.

Время 20 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

261,2 Ккал	9,6 Белки, г	10,5 Жиры, г	31,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйцо комнатной температуры — 1 шт.
 - ☐ Растительное масло — 5 г
 - ☐ Мука рисовая — 4 ст. л.
 - ☐ Сахарозаменитель — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Очистить яблоко от кожуры и натереть мякоть на крупной терке. Добавить в яблочную массу подсластитель, яйцо и муку. Тщательно соединить.
-
- 02 Смазать разогретую сковороду маслом и обжарить небольшие порции теста с двух сторон на маленьком огне под крышкой до равномерно золотистого цвета.
-

Соберите рацион в Fit
Push

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