

## Ryż z kurczakiem i warzywami (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Pomidory w puszcze</b> (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cukinia</b> (600 g)	1	Sztuka	600 g
<input type="checkbox"/>	<b>Filet z piersi kurczaka</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Por</b> (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ryż brązowy długoziarnisty</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Marchew</b> (50 g)	1	Sztuka	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Korzeń pietruszki</b> (80 g)	1	Sztuka	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej rzepakowy tłoczony na zimno</b> (1 ml)	10	Gram	1 ml