

Salatka z komosą i fasolą - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
☐	Czerwona fasola w puszkach (1 g)	120	Gram	1 g
☐	Awokado (140 g)	1	Sztuka	140 g
☐	Komosa ryżowa (quinoa) (1 g)	56	Gram	1 g
☐	Jarmuż (1 g)	50	Gram	1 g
☐	Szpinak świeży (1 g)	50	Gram	1 g
☐	Orzechy nerkowca (1 g)	15	Gram	1 g