



## Stek Low Carb z czerwoną kapustą - Składniki

|                          | NAZWA                                    | ILOŚĆ | MIARA    | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|----------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Kapusta czerwona, surowa</b><br>(1 g) | 400   | Gram     | 1 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Wołowina, polędwica</b><br>(100 g)    | 2     | Porcja   | 100 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Oliwa z oliwek</b><br>(10 g)          | 1     | Łyżka    | 10 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Liść laurowy</b><br>(1 g)             | 2     | Liść     | 1 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gałka muskatołowa</b><br>(2 g)        | 0.5   | Łyżeczka | 2 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sól biała</b><br>(5 g)                | 0.5   | Łyżeczka | 5 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pieprz czarny</b><br>(5 g)            | 0.5   | Łyżeczka | 5 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pomarańczowy</b><br>(1 g)             | 1     | Sztuka   | 1 g            |