



## Owsianka z borówkami (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Mleko krowie 1,5%</b> (250 g)	1	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	<b>Borówka wysoka</b> (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki owsiane</b> (10 g)	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Migdały</b> (1 g)	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mak niebieski</b> (5 g)	1	Łyżeczka	5 g