

## Jednogarnkowa meksykańska quinoa - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Bulion warzywny</b> (240 ml)	1	Szklanka	240 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Komosa ryżowa (quinoa)</b> (200 g)	1	Szklanka	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pomidory w puszcze</b> (260 g)	1	Puszka	260 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czerwona fasola w puszkach</b> (255 g)	1	Puszka	255 g
<input type="checkbox"/>	<b>Konserwowana kukurydza</b> (1 g)	1	Puszka	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Awokado</b> (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Limonka</b> (86 g)	1	Sztuka	86 g
<input type="checkbox"/>	<b>Papryka jalapeño</b> (30 g)	1	Sztuka	30 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czosnek</b> (5 g)	2	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mielona papryka chili</b> (4 g)	1	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kmin rzymski (kumin)</b> (0.08 g)	0.5	Łyżeczka	0.08 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kolendra suszona</b> (4 g)	2	Łyżeczka	4 g