

Placki na naukę - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|----------------------------------------------|-------|----------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko sojowe (220 g) | 0.5 | Szklanka | 220 g |
| <input type="checkbox"/> | Kiwi (75 g) | 1 | Sztuka | 75 g |
| <input type="checkbox"/> | Całe jaja kurze (S) (43 g) | 1 | Sztuka | 43 g |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane (10 g) | 3 | Łyżka | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Mąka pszenna pełnoziarnista (15 g) | 1 | Łyżka | 15 g |
| <input type="checkbox"/> | Nasiona chia (1 g) | 1 | Łyżeczka | 1 g |