

## Tortilla z pieczonym indykiem, rukolą, pomidorem, ogórkiem konserwowym i papryką na zimno - Składniki

|                          | NAZWA  | ILOŚĆ | MIARA   | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|---------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Pomidor</b><br>(170 g)                          | 1     | Sztuka  | 170 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Tortilla pełnoziarnista pszenna</b><br>(62 g)   | 1     | Sztuka  | 62 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pieczona pierś z indyka ze skórą</b><br>(15 g)  | 3     | Plaster | 15 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Czerwona papryka</b><br>(30 g)                  | 1     | Plaster | 30 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rukola</b><br>(20 g)                            | 1     | Garść   | 20 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Wołowina gotowana (szynka wołowa)</b><br>(15 g) | 1     | Łyżka   | 15 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Majonez lekki</b><br>(25 g)                     | 1     | Łyżka   | 25 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Ogórki konserwowe</b><br>(35 g)                 | 1     | Sztuka  | 35 g           |