



## Spaghetti szpinakowe z kurczakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Filet z piersi kurczaka</b> <i>(1 g)</i>	2	Sztuka	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szpinak świeży</b> <i>(1 g)</i>	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jogurt naturalny 2%</b> <i>(160 g)</i>	1	Opakowanie	160 g
<input type="checkbox"/>	<b>Makaron spaghetti pełnoziarnisty</b> <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cebula</b> <i>(170 g)</i>	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ser typu feta</b> <i>(180 g)</i>	0.5	Opakowanie	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej rzepakowy tłoczony na zimno</b> <i>(1 ml)</i>	15	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Czosnek</b> <i>(5 g)</i>	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól himalajska</b> <i>(5 g)</i>	0.2	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> <i>(1 g)</i>	0.1	Gram	1 g