



## Tortilla z mięsem mielonym i serem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Ser cheddar pełnotłusty, starty</b> (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mięso wołowe mielone</b> (1 g)	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sałata lodowa</b> (40 g)	1	Liść	40 g
<input type="checkbox"/>	<b>Awokado</b> (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pomidor</b> (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jogurt naturalny grecki</b> (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Papryka słodka mielona</b> (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól biała</b> (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sos Tabasco</b> (1 g)	1	Porcja	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tortilla pełnoziarnista pszenna</b> (62 g)	2	Sztuka	62 g