

Tost z awokado i jajkiem sadzonym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Awokado (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe (M) (51 g)	1	Sztuka	51 g
<input type="checkbox"/>	Masło klarowane (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka mielona (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Chleb z nasion chia, słonecznika i twarogu – chleb niskowęglowodanowy bez drożdży i mąki (50 g)	2	Kromka Chleba	50 g