

Spaghetti pomidorowo-bazyliowe ze szpinakiem i kurczakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka (140 g)	0.5	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Makaron spaghetti pełnoziarnisty (50 g)	1	Porcja	50 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory (7 g)	4	Plaster	7 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży (25 g)	2	Garść	25 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	2	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (10 ml)	1	Łyżka	10 ml