



Makaron z kurczakiem, kurkami i szpinakiem w sosie śmietanowym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży (1 g)	3	Garść	1 g
<input type="checkbox"/>	Śmietana 18% (25 ml)	2	Łyżka	25 ml
<input type="checkbox"/>	Kurki (pieprznik jadalny) (50 g)	1	Porcja	50 g
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka (1 g)	1	Porcja	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (10 ml)	1	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty (70 g)	0.5	Szklanka	70 g