

Kanapka z hummusem i sałatką - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Hummus naturalny (20 g)	1	Łyżka	20 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona słonecznika (łuskane) (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy żytni (30 g)	2	Kromka Chleba	30 g
<input type="checkbox"/>	Oliwki czarne (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa (40 g)	1	Liść	40 g
<input type="checkbox"/>	Pomidory koktajlowe (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella (15 g)	1	Plaster	15 g