



Pęczak z warzywami i kurczakiem - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|---|-------|----------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Brokuły mrożone (20 g) | 5 | Sztuka | 20 g |
| <input type="checkbox"/> | Czerwona papryka (200 g) | 0.5 | Sztuka | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Filet z piersi kurczaka (1 g) | 70 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Pieczarki świeże (20 g) | 3 | Sztuka | 20 g |
| <input type="checkbox"/> | Kasza jęczmienna pęczak (1 g) | 50 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Cebula (1 g) | 30 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Zielony groszek konserwowy bez zalewy (1 g) | 30 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Słodki sos chilli (10 g) | 1 | Łyżka | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Olej kokosowy (5 g) | 1 | Łyżeczka | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Masło (1 g) | 10 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek (5 g) | 1 | Ząbek | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Przyprawa do kurczaka (2 g) | 1 | Łyżka | 2 g |