

## Low Carb pierś z kurczaka z curry i kalafiorem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Filet z piersi kurczaka</b> (100 g)	2	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mleko kokosowe</b> (1 g)	150	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Marchew</b> (50 g)	3	Sztuka	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kalafior</b> (880 g)	0.5	Sztuka	880 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szalotka (cebula wiosenna)</b> (20 g)	3	Sztuka	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (10 g)	2	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Curry</b> (5 g)	2	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Papryka słodka mielona</b> (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól biała</b> (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g