

Kasza gryczana z pierśią z indyka i warzywami na patelnię - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pierś z indyka bez skóry (100 g)	3	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Warzywa na patelnię z brokułami (100 g)	2	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Kasza gryczana (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	2	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	2	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka (200 g)	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Zielona papryka (200 g)	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy (jasny) (10 g)	2	Łyżka	10 g