



Spaghetti z indyka - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mięso mielone z indyka (1 g)	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Makaron spaghetti pełnoziarnisty (50 g)	2	Porcja	50 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	2	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Pokrojone pomidory w puszcze (400 g)	1	Puszka	400 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	2	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Zioła prowansalskie (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Kokos (1 g)	1	Garść	1 g