



Tortilla z kurczakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	3	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Tortilla pełnoziarnista pszenna (62 g)	3	Sztuka	62 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% (25 g)	6	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Salata masłowa (5 g)	3	Liść	5 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (1 g)	1	Gram	1 g