



Spaghetti z warzywami i małymi tartami jabłkowymi - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Makaron spaghetti pełnoziarnisty (50 g)	1	Porcja	50 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Por (140 g)	0.5	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy 30% (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Świeże oregano (3 g)	1	Garść	3 g
<input type="checkbox"/>	Kalarepa (1 g)	1	Łyżeczka	1 g
<input type="checkbox"/>	Świeży rozmaryn (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka mielona (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe (M) (51 g)	1	Sztuka	51 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 3,2% (10 ml)	3	Łyżka	10 ml



	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Jabłko (180 g)	0.5	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia (4 g)	0.5	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Cynamon 2 (1 g)	1	Szczypta	1 g