

## Płatki owsiane z truskawkami i sosem jogurtowo-jabłkowym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki owsiane (górskie, błyskawiczne)</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kefir 2% tłuszczu</b> (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jabłko</b> (180 g)	0.5	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Truskawki</b> (70 g)	1	Garść	70 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sok z cytryny</b> (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cynamon</b> (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g