

Omlet z brokułem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% <i>(1 g)</i>	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Brokuł <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (S) <i>(43 g)</i>	1	Sztuka	43 g
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 1,5% <i>(1 g)</i>	20	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno <i>(10 ml)</i>	1	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Musztarda <i>(1 g)</i>	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Bazyliia suszona <i>(2 g)</i>	1	Łyżeczka	2 g