



Ryż z kurczakiem i warzywami (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pomidory w puszcze (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia (600 g)	1	Sztuka	600 g
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Por (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Marchew (50 g)	1	Sztuka	50 g
<input type="checkbox"/>	Korzeń pietruszki (80 g)	1	Sztuka	80 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (1 ml)	10	Gram	1 ml