

Frittata ze szpinakiem i kaszą jaglaną (bez laktozy) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (S) <i>(1 g)</i>	160	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Pomidory koktajlowe <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Mleko ryżowe <i>(1 g)</i>	20	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory <i>(1 g)</i>	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml