

Makrela z warzywami - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|-------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Czerwona papryka <i>(1 g)</i> | 70 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Makrela wędzona <i>(1 g)</i> | 70 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Jasny chleb żytni <i>(1 g)</i> | 60 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor <i>(1 g)</i> | 60 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak świeży <i>(1 g)</i> | 50 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek <i>(1 g)</i> | 5 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Ocet balsamiczny <i>(1 g)</i> | 3 | Gram | 1 g |
