

Owsianka z bananem, amarantusem i rodzynkami (wersja lżejsza) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 1,5% <i>(1 g)</i>	250	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Banan <i>(120 g)</i>	1	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane <i>(10 g)</i>	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Rodzynki <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona chia <i>(5 g)</i>	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Amarantus ekspandowany <i>(3 g)</i>	1	Łyżka	3 g