

Tortilla z pieczonym indykiem, rukolą, pomidorem, ogórkiem konserwowym i papryką na zimno - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Tortilla pełnoziarnista pszenna (62 g)	1	Sztuka	62 g
<input type="checkbox"/>	Pieczona pierś z indyka ze skórą (15 g)	3	Plaster	15 g
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka (30 g)	1	Plaster	30 g
<input type="checkbox"/>	Rukola (20 g)	1	Garść	20 g
<input type="checkbox"/>	Wołowina gotowana (szynka wołowa) (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	Majonez lekki (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Ogórki konserwowe (1 g)	1	Sztuka	1 g