

Spaghetti szpinakowe z kurczakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka (140 g)	2	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży (1 g)	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% (160 g)	1	Opakowanie	160 g
<input type="checkbox"/>	Makaron spaghetti pełnoziarnisty (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Ser typu feta (180 g)	0.5	Opakowanie	180 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (1 ml)	15	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Sól himalajska (5 g)	0.2	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (1 g)	0.1	Gram	1 g