

# Warzywny omlet z sosem koperkowo-czosnkowym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Mąka owsiana</b> (6 g)	1	Łyżeczka	6 g
<input type="checkbox"/>	<b>Całe jaja kurze (S)</b> (43 g)	1	Sztuka	43 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jogurt naturalny 2%</b> (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej rzepakowy tłoczony na zimno</b> (10 ml)	1	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Zielony groszek mrożony</b> (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zielone oliwki marynowane</b> (3 g)	1	Sztuka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Koper ogrodowy świeży lub suszony</b> (4 g)	1	Łyżka	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czosnek</b> (5 g)	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rukola</b> (20 g)	1	Garść	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orzechy włoskie</b> (4 g)	1	Sztuka	4 g