

Tortilla z mięsem mielonym i serem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Ser cheddar pełnotłusty, starty (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Mięso wołowe mielone (1 g)	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Salata lodowa (40 g)	1	Liść	40 g
<input type="checkbox"/>	Awokado (140 g)	1	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny grecki (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka mielona (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Sos Tabasco (1 g)	1	Porcja	1 g
<input type="checkbox"/>	Tortilla pełnoziarnista pszenna (62 g)	2	Sztuka	62 g