

Kotlety z cukinii oraz warzywa zapiekane z ryżem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Cukinia (450 g)	0.33	Mała sztuka	450 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (10 g)	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (L) (56 g)	1	Sztuka	56 g
<input type="checkbox"/>	Bułka tarta (8 g)	1	Łyżka	8 g
<input type="checkbox"/>	Warzywa na patelnię z brokułami (100 g)	1.5	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (5 ml)	1	Łyżeczka	5 ml
<input type="checkbox"/>	Nasiona sezamu (10 g)	1	Łyżka	10 g