

Makaron z kurczakiem, kurkami i szpinakiem w sosie śmietanowym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży <i>(25 g)</i>	3	Garść	25 g
<input type="checkbox"/>	Śmietana 18% <i>(25 ml)</i>	2	Łyżka	25 ml
<input type="checkbox"/>	Kurki (pieprznik jadalny) <i>(50 g)</i>	1	Porcja	50 g
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka <i>(100 g)</i>	1	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno <i>(10 ml)</i>	1	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty <i>(70 g)</i>	0.5	Szklanka	70 g