

Kanapki z pastą awokado z tuńczykiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Awokado (140 g)	0.5	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Tuńczyk w sosie własnym (30 g)	2	Łyżka	30 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek (5 g)	1	Łyżka	5 g
<input type="checkbox"/>	Koper ogrodowy (4 g)	2	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Kiełki brokuła (8 g)	3	Łyżka	8 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny (6 g)	1	Łyżka	6 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy żytni (30 g)	2	Kromka Chleba	30 g