

## Tortilla z kurczakiem i mozzarellą - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Ser mozzarella</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Skyr – jogurt islandzki</b> (1 g)	90	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Filet z piersi kurczaka</b> (100 g)	3	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czerwona papryka</b> (200 g)	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Salata masłowa</b> (5 g)	3	Liść	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tortilla pełnoziarnista pszenna</b> (62 g)	3	Sztuka	62 g
<input type="checkbox"/>	<b>Papryka słodka mielona</b> (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Suszony oregano</b> (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czosnek granulowany</b> (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Curry</b> (5 g)	0.5	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól himalajska</b> (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g