

Placek niskowęglowy z brokułami i jogurtem - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|---|-------|----------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Brokuły mrożone (1 g) | 150 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe (M) (51 g) | 2 | Sztuka | 51 g |
| <input type="checkbox"/> | Szalotka (cebula wiosenna) (20 g) | 1 | Sztuka | 20 g |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny grecki (1 g) | 100 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek (10 g) | 2 | Łyżka | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Sól biała (0.1 g) | 2 | Szczypta | 0.1 g |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny (0.1 g) | 2 | Szczypta | 0.1 g |
| <input type="checkbox"/> | Papryka słodka mielona (3 g) | 1 | Łyżeczka | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Gałka muskatołowa (0.2 g) | 1 | Szczypta | 0.2 g |