

Przypiekany makaron z wieprzowiną i warzywami - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Makaron spaghetti pełnoziarnisty (50 g)	2	Porcja	50 g
<input type="checkbox"/>	Schab bez kości (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zielona papryka (200 g)	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka (200 g)	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia (450 g)	1	Mała sztuka	450 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	2	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny (10 g)	2	Łyżka	10 g