

## Pasta jajeczna z awokado i nasionami - Składniki

|                          | NAZWA                                    | ILOŚĆ | MIARA         | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Jaja kurze całe (M)</b><br>(51 g)     | 2     | Sztuka        | 51 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Awokado</b><br>(140 g)                | 0.5   | Sztuka        | 140 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Majonez</b><br>(10 g)                 | 1     | Łyżeczka      | 10 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Jogurt naturalny grecki</b><br>(12 g) | 1     | Łyżeczka      | 12 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Szczypiorek</b><br>(5 g)              | 1     | Łyżka         | 5 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Chleb razowy żytni</b><br>(30 g)      | 2     | Kromka Chleba | 30 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Nasiona słonecznika</b><br>(8 g)      | 1     | Łyżka         | 8 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Orzechy włoskie</b><br>(4 g)          | 2     | Sztuka        | 4 g            |