

Chrupiąca sałata z burakami i mandarynką

Chrupiąca sałatka z burakami i mandarynką – idealna na lekką kolację

Odkryj harmonię smaków w tej **kolorowej kompozycji**, gdzie słodczy buraków spotyka się z orzeźwiającą nutą mandarynki. Nasza sałatka to prawdziwa **eksplozja witamin** zamknięta w lekkiej formie, idealnej na wieczorny posiłek. Chrupiąca sałata lodowa stanowi doskonałą bazę dla delikatnych plasterków buraków, soczystych cząstek mandarynki i świeżego ogórka.

Dla kogo?

Sałatka jest **doskonałym wyborem dla osób dbających o linię i zdrowie**. Buraki, bogate w składniki odżywcze, wspierają przemianę materii i pomagają w redukcji tkanki tłuszczowej. Dzięki naturalnej słodczy buraków, sałatka zaspokaja ochotę na słodczy w zdrowy sposób. To *idealna propozycja dla wszystkich*, którzy szukają lekkostrawnej, a jednocześnie sycącej kolacji.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się idealnie jako lekka kolacja po intensywnym dniu, gdy organizm potrzebuje wartościowych składników, ale nie obciążającego posiłku. To również **świetna propozycja na rodzinne spotkanie** czy lunch do pracy. Jej przygotowanie zajmuje niewiele czasu, a efekt zachwyci wszystkich domowników.

Czy wiesz, że?

Buraki gotowane w łupinach zachowują więcej składników odżywczych niż obrane przed gotowaniem. Są **niskokaloryczne i lekkostrawne**, a jednocześnie dostarczają organizmowi cennych witamin i minerałów. Pestki dyni dodają nie tylko chrupkości, ale także **wartościowych kwasów tłuszczowych omega-3** i magnezu, wspierającego prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Dla urozmaicenia

Możesz zastąpić rukolę roszponką dla łagodniejszego smaku lub dodać *garść orzechów włoskich* dla dodatkowej dawki zdrowych tłuszczów. Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, spróbuj dodać odrobinę sera typu feta lub pokruszonego koziego. Dla bardziej sycącej wersji, uzupełnij sałatkę o **pieczonego kurczaka** lub gotowaną komosę ryżową.