

Kolorowa sałatka z buraczkami

Kolorowa sałatka z buraczkami – smak i kolor na Twoim talerzu

Nasza **kolorowa sałatka z buraczkami** to prawdziwa uczta dla oczu i podniebienia! Soczyste buraczki w towarzystwie kremowej fety i chrupiącej fasolki tworzą kompozycję, która zachwyci każdego miłośnika lekkich, a jednocześnie sycących dań. Przygotowanie jest błyskawiczne, szczególnie gdy masz już ugotowane buraki lub korzystasz z gotowych buraczków ze słoika.

Dla kogo?

Kolorowa sałatka z buraczkami to doskonała propozycja dla osób dbających o zdrowie i ceniących sobie szybkie, a jednocześnie wartościowe posiłki. Sprawdza się zarówno jako lekki obiad dla zapracowanych, jak i jako pożywna przekąska dla dzieci, które potrzebują witamin w przyswajalnej formie.

Na jaką okazję?

Ta sałatka będzie gwiazdą rodzinnego obiadu, ale równie dobrze sprawdzi się jako efektowna przystawka na przyjęciu. Jej intensywne kolory udekorują każdy stół, a warstwowy sposób podania zachwyci gości. Możesz ją przygotować na szybki lunch w pracy lub jako lekką kolację po intensywnym dniu.

Czy wiesz, że?

Buraki to prawdziwe bogactwo składników odżywczych! Zawierają betaninę – naturalny przeciwutleniacz, który wspomaga oczyszczanie organizmu. W połączeniu z białkiem z fety i błonnikiem z fasolki tworzą zbilansowany posiłek, który

dostarcza energii na długie godziny.

Dla urozmaicenia

Spróbuj dodać do sałatki garść orzechów włoskich lub pestek dyni dla chrupkości. Możesz też wzbogacić [sos](#) o łyżeczkę miodu i sok z cytryny, co nada całości interesującego, słodko-kwaśnego charakteru. Latem świetnie sprawdzi się dodatek świeżych ziół – mięty lub bazylii.