

Lekka sałatka z aromatyczną tortillą

Lekka sałatka z aromatyczną tortillą

Orzeźwiająca kompozycja soczystego arbuza, świeżej sałaty i chrupiącej tortilli to propozycja, która zachwyci podniebienie w letnie dni. Ta prosta, a jednocześnie wyrafinowana sałatka łączy w sobie słodycz owoców z aromatem ziół i delikatnym smakiem pesto.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla osób dbających o linię i ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Sałatka z tortillą to doskonały wybór dla wegetarian poszukujących smacznych i kolorowych dań. Dzięki prostocie przygotowania sprawdzi się również jako szybki lunch dla zapracowanych.

Na jaką okazję?

Świetnie sprawdzi się jako lekki obiad w upalne dni, przekąska podczas spotkań z przyjaciółmi czy dodatek do grilla. To również doskonała propozycja na rodzinny piknik lub kolację na tarasie. Serwowana w eleganckich miseczkach może stanowić efektowną przystawkę podczas przyjęć.

Czy wiesz, że?

Arbuz, główny składnik tej sałatki, w 92% składa się z wody, co czyni go idealnym produktem nawadniającym organizm. Zawiera również likopen – przeciwutleniacz korzystnie wpływający na zdrowie serca. Połączenie arbuza z oliwą z oliwek zwiększa przyswajalność cennych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o ser feta, który doda kremowości i wyrazistości. Świetnie sprawdzi się również dodatek orzechów włoskich lub pestek dyni dla chrupkości. Dla bardziej wyrazistego smaku skrop całość sokiem z cytryny lub limonki i dodaj świeżą miętę.