

Lekka sałatka z łososiem

Lekka sałatka z łososiem – prosty przepis na zdrowy posiłek

Delikatne liście sałaty, soczyste kawałki łososa i słodka kukurydza tworzą harmonijne połączenie w tej lekkiej, a jednocześnie sycącej sałatce. Całość dopełnia kremowy sos jogurtowy z aromatyczną bazylią, świeżym koperkiem i delikatną nutą białego pieprzu. To **idealna propozycja** na szybki lunch czy kolację, gdy mamy ochotę na coś *lekkiego, ale pełnowartościowego*.

Dla kogo?

Sałatka z łososiem to doskonały wybór dla osób dbających o linię i zdrowe odżywianie. Bogata w **kwasy omega-3** oraz białko, zadowoli zarówno sportowców, jak i wszystkich, którzy szukają zbilansowanego posiłku. Jest też świetną opcją dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie w przygotowaniu, a jednocześnie wartościowe dania.

Na jaką okazję?

Ta kompozycja sprawdzi się jako *lekki obiad* w ciepły dzień, elegancka przystawka podczas spotkania z przyjaciółmi czy zdrowa kolacja po intensywnym dniu. Możesz ją również zapakować do pojemnika i zabrać do pracy lub na piknik – zachowa świeżość i smak!

Czy wiesz, że...

Łosoś to nie tylko pyszna ryba, ale również **skarbnica zdrowia**. Zawiera cenne kwasy tłuszczowe omega-3, które wspierają pracę mózgu i serca. W połączeniu z jogurtem naturalnym, bogatym w

probiotyki, tworzy posiłek, który nie tylko smakuje, ale też wspiera odporność organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *awokado*, pomidorki koktajlowe czy ogórka. Spróbuj dodać kapary lub oliwki dla bardziej wyrazistego smaku. Jogurt możesz zastąpić mieszanką jogurtu z majonezem, a dla ostrzejszej nuty dodaj szczyptę chili lub kilka kropel sosu tabasco.