

Lekka sałatka ze szpinakiem i pomarańczą

Lekka sałatka ze szpinakiem i pomarańczą

Odkryj harmonię smaków w tej prostej, a zarazem wyrafinowanej sałatce! Soczyste cząstki pomarańczy spotykają się z delikatnym szpinakiem, tworząc orzeźwiające połączenie, które zachwyci Twoje podniebienie. Dodatek chrupiących orzeszków pinii i kremowej mozzarelli dopełnia całości, nadając potrawie wyjątkowego charakteru.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o linię i zdrowie. **Młody szpinak** bogaty w witaminy i minerały stanowi świetną bazę, a połączenie go z pomarańczą dostarcza solidnej dawki witaminy C. Lekka mozzarella light sprawia, że danie pozostaje niskokaloryczne, ale jednocześnie sycące i pełnowartościowe.

Na jaką okazję?

Idealna propozycja na drugie śniadanie lub lekką kolację. Sprawdzi się również jako zdrowa przekąska w ciągu dnia. Możesz ją przygotować na szybki lunch do pracy lub jako orzeźwiający dodatek do grilla. Jej świeży, wiosenny charakter sprawia, że doskonale pasuje na spotkania w cieplejsze dni.

Czy wiesz, że...

Wybierając pomarańcze, warto zwracać uwagę na ich ciężar – im cięższe, tym bardziej soczyste! Szpinak najlepiej smakuje, gdy ma intensywnie zielone, gładkie liście bez uszkodzeń.

Podprażone orzeszki pinii uwalniają więcej aromatu i zyskują przyjemną chrupkość, ale trzeba uważać, by ich nie przypalić.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o awokado, które doda kremowości, lub zastąpić mozzarellę serem feta. Zamiast sosu włoskiego spróbuj prostego dresingu z oliwy, soku z cytryny i miodu. Dodaj ulubione zioła – bazylia lub mięta świetnie podkreślą świeżość tej kompozycji.