

Letnia sałatka z soczystym kurczakiem i cytrusami

Letnia sałatka z soczystym kurczakiem i cytrusami

Odkryj orzeźwiający smak lata w postaci kolorowej sałatki, gdzie soczyste kawałki kurczaka spotykają się ze słodko-kwaśnymi cytrusami. To **idealne połączenie smaków** na ciepłe dni, gdy pragniemy czegoś lekkiego, a jednocześnie sycącego.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Bogate w białko kawałki kurczaka zapewnią uczucie sytości, a świeże warzywa i owoce dostarczą niezbędnych witamin. *Doskonale sprawdzi się zarówno jako lekki obiad, jak i kolacja dla całej rodziny.*

Na jaką okazję?

Sałatka z kurczakiem i cytrusami będzie gwiazdą letniego grilla, pikniku w parku czy spotkania z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować wcześniej i zabrać ze sobą w pojemniku, polewając dressingiem tuż przed podaniem. To także świetna propozycja na szybki lunch w pracy.

Czy wiesz, że?

Połączenie cytrusów z kurczakiem to nie tylko uczta dla podniebienia, ale także zdrowy wybór. Witamina C zawarta w pomarańczach wspomaga wchłanianie żelaza z mięsa, a oliwa z oliwek dostarcza zdrowych tłuszczów. **Przyprawy do kurczaka Knorr** nadają mięsu wyjątkowego aromatu i smaku.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o awokado, które doda kremowej konsystencji, lub pestki granatu dla chrupiącego akcentu. Spróbuj też dodać garść orzechów włoskich lub migdałów dla dodatkowej porcji białka i zdrowych tłuszczów. *Eksperymentuj z różnymi rodzajami sałat* – rukola czy roszponka nadadzą potrawie ciekawego, lekko gorzkawego charakteru.