

Mix sałat z brokułem i awokado

Orzeźwiająca sałatka z brokułem i awokado

Delikatna mieszanka sałat, chrupiący brokuł i kremowe awokado tworzą harmonijną kompozycję smaków i tekstur w tej prostej, a jednocześnie wyrafinowanej sałatce. Soczyste liście sałaty i botwinki stanowią doskonałą bazę, która zachwyca świeżością i lekkością. Brokuł gotowany na parze zachowuje swój naturalny kolor i wartości odżywcze, dodając przyjemnej chrupkości. Dojrzałe awokado wprowadza kremową konsystencję i subtelny, orzechowy posmak, który idealnie równoważy całość.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i poszukujących lekkiego, a jednocześnie sycącego posiłku. Bogata w błonnik, witaminy i zdrowe tłuszcze, zadowoli zarówno wegetarian, jak i wszystkich miłośników zdrowej kuchni. To także świetna propozycja dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie w przygotowaniu, a jednocześnie wartościowe dania.

Na jaką okazję?

Idealna jako lekki lunch w ciepły dzień, dodatek do grillowanych mięs lub samodzielna kolacja. Sprawdzi się również jako elegancka przystawka podczas rodzinnego obiadu czy spotkania z przyjaciółmi. Jej świeży wygląd i smak zachwycą gości przy każdej okazji.

Czy wiesz, że?

Brokuł gotowany na parze zachowuje znacznie więcej składników odżywczych niż gotowany w wodzie. **Awokado** to prawdziwa skarbnica zdrowych tłuszczów, które pomagają w przyswajaniu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zawartych w zielonych warzywach.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o prażone pestki słonecznika, orzechy włoskie lub migdały dla dodatkowej chrupkości. Świetnie sprawdzą się również kawałki grillowanego kurczaka, krewetki lub ser feta dla bardziej sycącej wersji.