

Sałata ze szpinakiem

Sałatka ze szpinakiem, boczkiem i ciecierzycą

Nasza **sałatka ze szpinakiem** to prawdziwa uczta dla zmysłów! Soczyste pomidory, chrupiący boczek i delikatny szpinak tworzą harmonijne połączenie smaków i tekstur. Kremowy sos na bazie jogurtu i sosu czosnkowego Knorr nadaje całości aksamitnego charakteru, a orzechy wprowadzają przyjemny, chrupki akcent.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób ceniących *szybkie, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki*. Bogata w białko dzięki ciecierzycy i boczku, a także pełna witamin za sprawą świeżego szpinaku i pomidorów, zaspokoi potrzeby zarówno miłośników zdrowego odżywiania, jak i smakoszy tradycyjnych, wyrazistych smaków.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się idealnie jako **lekki obiad** w ciepły dzień, ale również jako efektowna przystawka podczas rodzinnego obiadu czy spotkania z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i podać w eleganckich pucharkach jako część bufetu.

Czy wiesz, że?

Szpinak to prawdziwa skarbnica żelaza i antyoksydantów, a ciecierzycza dostarcza cennego białka roślinnego i błonnika. Połączenie tych składników z jogurtem bogatym w probiotyki sprawia, że ta sałatka nie tylko smakuje wyśmienicie, ale również wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – spróbuj dodać *kostki sera feta* lub *suszone pomidory* dla intensywniejszego smaku. Jeśli lubisz ostrzejsze akcenty, odrobina chili świetnie podkreśli charakter dania. Dla wersji wegetariańskiej zastąp boczek prażonymi pestkami słonecznika lub dyni.