

sałatka 10 minutówka

Sałatka 10-minutówka – ekspresowy przysmak na każdą okazję

Szukasz błyskawicznego pomysłu na efektowną sałatkę? Nasza warstwowa „10-minutówka” z tuńczykiem to prawdziwy hit! Soczysta cebulka delikatnie posolona, słodkawa marchewka i kremowy majonez tworzą harmonijne połączenie smaków. Kolorowe warstwy układane w przezroczystej salaterce nie tylko zachwycą podniebienie, ale również będą prawdziwą ozdobą stołu.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie szybkie, ale pełnowartościowe posiłki. Doskonała dla rodzin z dziećmi – kolorowe warstwy z pewnością zachęcą najmłodszych do spróbowania. Także świetna opcja dla osób na diecie białkowej dzięki zawartości jajek i tuńczyka.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako lekka kolacja w gronie rodzinnym, jak i efektowna przystawka na przyjęciu. To także doskonały pomysł na lunch do pracy czy szkoły. W upalne dni będzie orzeźwiającą alternatywą dla ciężkich dań obiadowych.

Czy wiesz, że?

Tuńczyk to nie tylko smaczny składnik, ale również źródło pełnowartościowego białka i kwasów omega-3. Połączenie go z jajkami i warzywami tworzy zbilansowany posiłek dostarczający wielu cennych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o pokrojony w kostkę ogórek, który doda chrupkości. Dla ostrzejszego smaku dodaj szczyptę pieprzu lub kilka kropel sosu tabasco. Jeśli lubisz bardziej kremowe konsystencje, wymieszaj majonez z jogurtem naturalnym w proporcji 1:1.