

Sałatka brokułowo-fasolkowa

Sałatka brokułowo-fasolkowa – zielona uczta dla podniebienia

Delikatna sałatka brokułowo-fasolkowa to doskonałe połączenie chrupkości i świeżości. Soczyste różyczki brokuła i delikatna fasolka szparagowa tworzą harmonijny duet, który zachwyca nie tylko smakiem, ale i wyglądem. Całość dopełnia kremowy sos na bazie jogurtu z nutą czosnku, który idealnie łączy wszystkie składniki.

Dla kogo?

Ta **lekka i pożywna** sałatka sprawdzi się zarówno dla osób dbających o linię, jak i miłośników warzywnych przysmaków. Jest bogata w błonnik i witaminy, dzięki czemu stanowi wartościowy element codziennej diety. *Doskonała propozycja* dla wegetarian oraz wszystkich, którzy szukają szybkiego i zdrowego dania.

Na jaką okazję?

Sałatka brokułowo-fasolkowa to świetny pomysł na **rodzinny obiad**, kolację lub dodatek do grilla. Sprawdzi się również jako lekka przekąska na przyjęciu czy piknikowy przysmak. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i przechowywać w lodówce, dzięki czemu będzie gotowa na niespodziewane wizyty gości.

Czy wiesz, że?

Brokuł to prawdziwa **bomba witaminowa** – zawiera więcej witaminy C niż cytryna! W połączeniu z fasolką szparagową, bogatą w białko roślinne i minerały, tworzy duet o wyjątkowych

właściwościach zdrowotnych. Regularne spożywanie tych warzyw wspomaga odporność i pozytywnie wpływa na kondycję skóry.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *prażone pestki słonecznika* lub dyni, które dadzą przyjemnego chrupnięcia. Świetnie sprawdzą się również dodatki w postaci sera feta, jajka na twardo czy grillowanego kurczaka dla miłośników mięsnych akcentów. Eksperymentuj z sosem dodając zioła – szczególnie dobrze pasuje koper lub bazylia.