

Sałatka – Na zdrowie

Sałatka „Na zdrowie” z krewetkami i buraczkami

Lekka, kolorowa i pełna wartości odżywczych sałatka „Na zdrowie” to doskonała propozycja na szybki, a jednocześnie pełnowartościowy posiłek. Soczyste krewetki w towarzystwie świeżych warzyw i delikatnego serka tworzą harmonijne połączenie smaków, które zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Dla kogo?

Sałatka „Na zdrowie” to idealna propozycja dla osób dbających o linię i zdrowe odżywianie. Bogate w białko krewetki, świeże warzywa oraz dodatek otrębów pszennych sprawiają, że danie to jest nie tylko smaczne, ale również pełnowartościowe i lekkostrawne. Doskonale sprawdzi się jako lunch dla zapracowanych, którzy cenią sobie zdrowe i szybkie posiłki.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa kompozycja będzie idealnym wyborem na lekką kolację, lunch w pracy czy spotkanie z przyjaciółmi. Świetnie sprawdzi się również jako przystawka podczas rodzinnego obiadu lub element większego bufetu. Jej świeży i apetyczny wygląd z pewnością przyciągnie uwagę gości.

Czy wiesz o tym?

Buraki, które dodajemy do sałatki w formie wiórków, są prawdziwą skarbnicą antyoksydantów i związków przeciwzapalnych. Otręby pszenne natomiast dostarczają cennego błonnika, który wspomaga pracę układu trawiennego i daje

uczucie sytości na dłużej.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o ulubione składniki – świetnie sprawdzi się dodatek awokado, orzechów włoskich lub nasion słonecznika. Możesz również eksperymentować z różnymi rodzajami serka – od kremowego typu Philadelphia po bardziej wyrazisty feta lub kozi.