

Sałatka wiosenna

Sałatka wiosenna z tuńczykiem i kukurydzą

Lekka, orzeźwiająca **sałatka wiosenna** to doskonały pomysł na szybki posiłek, który wprowadzi Cię w wiosenny nastrój. Soczysta sałata w połączeniu z delikatnym tuńczykiem i słodką kukurydzą tworzy harmonijne połączenie smaków, które dopełnia kremowy sos jogurtowy z nutą limonki i aromatem koperku. Całość zwieńczona świeżą rzeżuchą dodaje potrawie charakteru i wiosennej lekkości.

Dla kogo?

Sałatka wiosenna to idealna propozycja dla osób dbających o linię i ceniących sobie zdrowe, pełnowartościowe posiłki. Bogata w białko za sprawą tuńczyka oraz w witaminy dzięki świeżym warzywom, zaspokoi potrzeby zarówno aktywnych sportowców, jak i wszystkich, którzy po zimie pragną wprowadzić do diety więcej lekkości i świeżości.

Na jaką okazję?

Ta prosta w przygotowaniu sałatka sprawdzi się jako **szybki lunch** do pracy, lekka kolacja czy dodatek do grilla. Możesz ją również zaserwować jako przystawkę podczas wiosennego spotkania z przyjaciółmi – jej świeży wygląd i smak z pewnością zrobią wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że?

Rzeżucha wieńcząca sałatkę to prawdziwa **bomba witaminowa**. Zawiera więcej witaminy C niż cytryna i jest bogata w żelazo, wapń oraz witaminy z grupy B. Jej lekko pikantny smak

doskonale komponuje się z delikatnym sosem jogurtowym i podkreśla wiosenny charakter potrawy.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o pokrojone w kostkę *awokado*, garść rukoli lub kilka pomidorków koktajlowych. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do sosu odrobinę startego czosnku lub zastąp część jogurtu majonezem.