

Sałatka wiosenna z kiełkami

Sałatka wiosenna z kiełkami – eksplozja świeżości na Twoim talerzu

Lekka, chrupiąca i pełna witamin **sałatka wiosenna z kiełkami** to doskonała propozycja na szybki posiłek, który wprowadzi Cię w wiosenny nastrój. Połączenie soczystej kapusty, słodkiej papryki, chrupiących rzodkiewek i świeżego ogórka z dodatkiem pełnych życia kiełków tworzy harmonijną kompozycję smaków i tekstur. Całość skropiona delikatnym sosem nabiera charakteru i wyrazistości.

Dla kogo?

Sałatka wiosenna z kiełkami to idealna propozycja dla osób dbających o linię i zdrowie. Bogata w błonnik, witaminy i minerały, stanowi doskonałe uzupełnienie diety wegetariańskiej lub wegańskiej. Jest też świetnym wyborem dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie w przygotowaniu, a jednocześnie wartościowe posiłki.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa kompozycja sprawdzi się jako **lekki lunch** do pracy, dodatek do grilla czy element większego przyjęcia. Możesz ją również podać jako przystawkę przed głównym daniem lub jako samodzielną kolację, gdy nie masz ochoty na ciężkie posiłki. Doskonale sprawdzi się również na wiosennym pikniku!

Czy wiesz, że?

Kiełki to prawdziwe **bomby odżywcze** – zawierają nawet kilkakrotnie więcej witamin i minerałów niż dojrzałe rośliny.

Proces kiełkowania zwiększa biodostępność składników odżywczych, czyniąc je łatwiejszymi do przyswojenia przez organizm.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *ulubione dodatki* – ser feta, orzechy, nasiona słonecznika czy pestki dyni dodadzą jej charakteru i wartości odżywczych. Dla bardziej sycącej wersji dodaj jajko na twardo, grillowanego kurczaka lub tuńczyka.