

# SAŁATKA Z ANANASEM

## Sałatka z Ananasem – Tropikalna Uczta dla Podniebienia

Delikatna **sałatka z ananasem** to kompozycja, która zachwyca świeżością i harmonią smaków. Soczyste kawałki ananasa łączą się z chrupiącym selerem i słodką kukurydzą, tworząc lekkie i orzeźwiające danie. Całość dopełnia delikatny por, który dodaje subtelnej ostrości, a kremowy majonez spaja wszystkie składniki w aksamitną całość. To *idealna propozycja* na letnie posiłki, gdy pragniemy czegoś lekkiego, ale sycącego.

### Dla kogo?

Ta sałatka sprawdzi się doskonale dla osób ceniących sobie proste, ale wyraziste smaki. Jest odpowiednia zarówno dla wegetarian, jak i miłośników lekkich przekąsek. Dzięki swojej lekkości i orzeźwiającemu charakterowi przypadnie do gustu osobom dbającym o zdrowe odżywianie, które nie chcą rezygnować z przyjemności jedzenia.

### Na jaką okazję?

**Sałatka z ananasem** będzie gwiazdą letniego grilla, piknikowego koszyka czy rodzinnego obiadu. Sprawdzi się jako dodatek do dań z grilla, samodzielna przekąska lub element większego bufetu. Jest też doskonałą propozycją na szybki lunch do pracy czy kolację w upalne dni, gdy nie mamy ochoty na ciężkie potrawy.

### Czy wiesz o tym?

Ananas zawiera bromelainę – enzym, który wspomaga trawienie białek i ma właściwości przeciwzapalne. Połączenie ananasa z

selerem tworzy nie tylko smaczną, ale i zdrową kompozycję, wspierającą układ trawienny i dostarczającą cennych witamin.

## **Dla urozmaicenia**

Możesz wzbogacić sałatkę o *prażone orzechy nerkowca* dla dodatkowej chrupkości, kostki sera żółtego dla kremowości lub kawałki grillowanego kurczaka, by stworzyć pełnowartościowy posiłek. Dla lekkiej wersji zastąp część majonezu jogurtem naturalnym, a całość skrop sokiem z limonki.