

Sałatka z awokado i granatem

Sałatka z awokado i granatem – kolorowa uczta dla zmysłów

Odkryj **niezwykłe połączenie smaków** w tej wyjątkowej sałatce! Kremowe awokado spotyka się z soczystymi pestkami granatu, tworząc harmonijną kompozycję, która zachwyci nawet wybredne podniebienia. Makaron razowy ugotowany *al dente* stanowi doskonałą bazę, a prażone pestki dyni dodają przyjemnej chrupkości. Całość dopełniają soczyste pomidorki koktajlowe i świeże liście szpinaku, tworząc danie pełne wartości odżywczych.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealny wybór dla osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Bogata w **zdrowe tłuszcze** z awokado, błonnik z makaronu razowego oraz antyoksydanty z granatu, dostarcza organizmowi cennych składników odżywczych. Świetnie sprawdzi się w menu wegetarian poszukujących pełnowartościowego posiłku.

Na jaką okazję?

Doskonała propozycja na *leką kolację* lub sycący podwieczorek. Sprawdzi się również jako efektowna przystawka podczas spotkań z przyjaciółmi czy rodzinnego obiadu. Jej kolorowy wygląd z pewnością przyciągnie wzrok gości i zachęci do skosztowania.

Czy wiesz, że...

Granat to prawdziwa **skarbnica antyoksydantów**, które wspierają odporność i spowalniają procesy starzenia. Awokado dostarcza zdrowych tłuszczów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania

organizmu, a makaron razowy zapewnia długotrwałe uczucie sytości dzięki zawartości błonnika.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *ser feta* lub mozzarellę, dodać garść orzechów włoskich lub zastąpić szpinak rukolą. Eksperymentuj z sosem – świetnie sprawdzi się również winegret balsamiczny lub lekki [sos](#) jogurtowy z dodatkiem świeżych ziół.