

Sałatka z awokado i krewetek

Sałatka z awokado i krewetek – letnia uczta dla podniebienia

Delikatne krewetki i kremowe awokado tworzą duet idealny w tej prostej, a zarazem wykwintnej sałatce. Soczyste awokado dostarcza zdrowych tłuszczów, a krewetki pełnowartościowego białka. Całość dopełnia lekki sos na bazie śmietany z nutą czosnku, który idealnie łączy wszystkie składniki.

Dla kogo?

Sałatka z awokado i krewetek to propozycja dla miłośników owoców morza i zdrowego jedzenia. Sprawdzi się zarówno jako lekki obiad dla osób dbających o linię, jak i jako elegancka przystawka dla gości. Dzięki prostocie wykonania, nawet początkujący kucharze poradzą sobie z jej przygotowaniem.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa kompozycja będzie gwiazdą letniego brunchu, romantycznej kolacji we dwoje czy spotkania z przyjaciółmi. Świetnie sprawdzi się również jako lekki lunch w upalne dni, kiedy potrzebujemy czegoś odświeżającego, ale sycącego.

Czy wiesz, że?

Awokado, nazywane czasem „masłem natury”, zawiera więcej potasu niż banany i jest bogate w witaminę E oraz przeciwutleniacze. Krewetki natomiast są niskokalorycznym źródłem białka i selenu, który wspomaga układ odpornościowy. Połączenie tych składników nie tylko cieszy podniebienie, ale także dostarcza cennych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę, kukurydzę lub grejpfruta. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj posiekaną kolendrę lub szczypiorek. Jeśli lubisz pikantne akcenty, nie wahaj się dodać odrobiny chili lub pieprzu cayenne do sosu.