

Sałatka z brokułów i gruszek w jogurcie

Sałatka z brokułów i gruszek w jogurcie

Delikatna **sałatka z brokułów i gruszek** to doskonałe połączenie chrupkości warzyw z soczystą słodką owoców. Całość otulona kremowym sosem jogurtowym z aromatyczną przyprawą Knorr tworzy harmonijną kompozycję smaków, która zachwyci nawet wybredne podniebienia. Soczyste różyczki brokuła, ugotowane *al dente*, zachowują swój kolor i wartości odżywcze, a gruszki dodają orzeźwiającej słodyczy.

Dla kogo?

Ta lekka sałatka to idealna propozycja dla osób dbających o linię i zdrowe odżywianie. Bogata w błonnik i witaminy, dostarcza organizmowi cennych składników odżywczych. Sprawdzi się zarówno jako samodzielny posiłek, jak i dodatek do obiadu. Dzieci również pokochają tę sałatkę dzięki słodkim gruszkom, które równoważą charakterystyczny smak brokuła.

Na jaką okazję?

Sałatka z brokułów i gruszek będzie gwiazdą rodzinnego obiadu, ale równie dobrze sprawdzi się na eleganckim przyjęciu. To także świetna propozycja na lunch do pracy czy piknik. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem – wystarczy połączyć sosem tuż przed podaniem, aby zachowała świeżość i chrupkość.

Czy wiesz o tym?

Brokuły to prawdziwa skarbnica witaminy C – zawierają jej więcej niż cytryna! W połączeniu z gruszkami bogatymi w

błonnik i przeciwutleniacze tworzą duet idealny dla zdrowia. Jogurt naturalny dodaje nie tylko kremowości, ale także cennego wapnia i probiotyków wspierających odporność.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o prażone pestki słonecznika lub dyni dla dodatkowej chrupkości. Świetnie sprawdzą się także orzechy włoskie lub migdały. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj pokruszony ser feta lub gorgonzolę. Latem zastąp gruszki świeżymi brzoskwiniami lub nektarynkami.