

Sałatka z jajkiem i szparagami

Sałatka z jajkiem i szparagami – lekka propozycja na fit kolację

Delikatna sałata lodowa, chrupiące szparagi i sycące jajko na twardo tworzą harmonijną kompozycję w tej pysznej, wiosennej sałatce. Soczyste pomidory dodają świeżości, a prażone pestki słonecznika wprowadzają przyjemny, orzechowy akcent. Całość skropiona aromatycznym sosem włoskim z suszonymi pomidorami Knorr to prawdziwa uczta dla podniebienia!

Dla kogo?

Sałatka z jajkiem i szparagami to idealna propozycja dla osób dbających o linię i zdrowe odżywianie. Dostarcza aż 160 g warzyw w jednej porcji, będąc bogatym źródłem potasu (26% dziennego zapotrzebowania), fosforu (27%) oraz magnezu (16%). Jest też skarbnicą witamin – zawiera 36% dziennej dawki witaminy C i aż 51% witaminy E, wspierającej odporność i kondycję skóry.

Na jaką okazję?

Ta lekka kompozycja doskonale sprawdzi się jako fit kolacja po intensywnym dniu. To również świetny pomysł na szybki lunch do pracy czy na piknik. Przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut, a efekt zachwyci nawet wybrednych smakoszy.

Czy wiesz, że...

Szparagi to prawdziwe superfood wiosny! Zawierają asparaginy, które nadają im charakterystyczny smak i wspierają pracę nerek. Pamiętaj, że główki szparagów gotują się szybciej niż

łodygi, dlatego warto gotować je w wysokim, wąskim naczyniu, zanurzając tylko łodygi, a główki pozostawiając nad powierzchnią wody.

Dla urozmaicenia

Zamiast klasycznych grzanek z pieczywa razowego, możesz przygotować chrupiące grzanki z ciecierzycy. Wystarczy osuszoną ciecierzycę z puszki wymieszać z odrobiną oliwy i ulubionych ziół, a następnie zapiec w piekarniku. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do sałatki garść rukoli lub kilka listków bazylii.