

Sałatka z kapustą pekińską i pomidorami

Sałatka z kapustą pekińską i pomidorami – klasyka w nowoczesnym wydaniu

Lekka, chrupiąca i pełna świeżości sałatka z kapustą pekińską i pomidorami to doskonała propozycja na szybki posiłek. Delikatne paski kapusty pekińskiej harmonijnie łączą się z soczystymi kostkami pomidorów, tworząc idealną bazę dla aromatycznego sosu. Całość przygotujemy w zaledwie kilkanaście minut!

Dla kogo?

Sałatka z kapustą pekińską i pomidorami to **idealna propozycja dla osób dbających o zdrowie** i poszukujących lekkiego, ale sycącego dania. Sprawdzi się zarówno jako samodzielny posiłek, jak i dodatek do obiadu. Jest *bogata w witaminy i błonnik*, co docenią wszyscy, którzy stawiają na zbilansowaną dietę.

Na jaką okazję?

Ta prosta sałatka będzie doskonałym wyborem na **rodzinny obiad**, szybki lunch do pracy czy kolację w gronie przyjaciół. Sprawdzi się również jako *lekki dodatek do grilla* lub element większego bufetu na przyjęciu. Jej uniwersalny charakter pozwala serwować ją praktycznie przy każdej okazji.

Czy wiesz o tym?

Kapusta pekińska zawiera **więcej witaminy C niż cytryna!** Jest również źródłem potasu, wapnia i magnezu. Pomidory z kolei

dostarczają likopenu – silnego przeciwutleniacza, który *wspomaga odporność organizmu*. Połączenie tych dwóch składników tworzy prawdziwą bombę witaminową.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **prażone pestki słonecznika**, które dodadzą przyjemnej chrupkości. Świetnie sprawdzi się również dodatek *kukurydzy, czerwonej cebuli lub świeżego ogórka*. Dla bardziej sycącej wersji dodaj pokrojone w kostkę jajko na twardo lub kawałki grillowanego kurczaka.