

Sałatka z kapusty pekińskiej

Sałatka z kapusty pekińskiej – lekka i orzeźwiająca

Sałatka z kapusty pekińskiej to prawdziwy festiwal świeżości i chrupkości! Delikatne liście kapusty pekińskiej w połączeniu z soczystymi pomidorami i chrupiącymi ogórkami tworzą idealną kompozycję smaków. Całość dopełnia aromatyczny szczypiorek, który dodaje potrawie wyrazistości. [Sos](#) na bazie oliwy z dodatkiem miodu i czosnku, wzbogacony o sos sałatkowy Knorr, perfekcyjnie łączy wszystkie składniki, nadając sałatce niepowtarzalny charakter.

Dla kogo?

Ta lekka sałatka to *doskonała propozycja* dla osób dbających o linię i ceniących zdrowe odżywianie. Bogactwo witamin i składników mineralnych zawartych w świeżych warzywach sprawia, że jest to **pełnowartościowy posiłek** dla całej rodziny. Szczególnie polecana dla zabieganych, którzy szukają szybkiego i pożywnego dania.

Na jaką okazję?

Sałatka z kapusty pekińskiej sprawdzi się jako **lekka kolacja** w ciepłe wieczory, dodatek do grilla lub element większego przyjęcia. To również idealny *lunch do pracy* – wystarczy zapakować ją do pojemnika, a sos przelać do osobnego naczynia i połączyć składniki tuż przed spożyciem.

Czy wiesz, że?

Kapusta pekińska zawiera więcej witaminy C niż cytryna! Jest również bogata w błonnik, który wspomaga trawienie. Połączenie

jej z pomidorami bogatymi w likopen tworzy **potężny duet antyoksydantów**, wspierający odporność organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *prażone pestki słonecznika* lub dynię dla dodatkowej chrupkości. Świetnie sprawdzą się również kawałki grillowanego kurczaka, które zamienią sałatkę w pełnowartościowy posiłek. Dla miłośników ostrzejszych smaków polecamy dodanie kilku plasterków papryczki chili.