

Sałatka z kapusty pekińskiej z tuńczykiem

Sałatka z kapusty pekińskiej z tuńczykiem – klasyk w nowej odsłonie

Delikatna kapusta pekińska w połączeniu z soczystym tuńczykiem tworzy harmonijne połączenie, które zachwyca smakiem i prostotą przygotowania. Ta **pełnowartościowa sałatka** to doskonały pomysł na szybki posiłek, który zaspokoi głód i dostarczy cennych składników odżywczych.

Dla kogo?

Sałatka z kapusty pekińskiej z tuńczykiem to propozycja dla *miłośników lekkich, ale sycących dań*. Sprawdzi się zarówno dla osób dbających o linię, jak i zapracowanych, którzy cenią sobie szybkie w przygotowaniu posiłki. Połączenie warzyw, jajek i tuńczyka dostarcza pełnowartościowego białka, co czyni tę sałatkę idealną propozycją dla aktywnych osób.

Na jaką okazję?

Ta **wszechstronna kompozycja** doskonale sprawdzi się jako pomysł na rodzinne śniadanie lub lekką kolację. Możesz ją również zabrać do pracy w pojemniku lub zaserwować jako przystawkę podczas nieformalnego spotkania z przyjaciółmi. Podana z chrupiącymi tostami lub świeżym pieczywem stanie się pełnowartościowym posiłkiem.

Czy wiesz o tym?

Kapusta pekińska zawiera znacznie *mniej kalorii niż tradycyjna*

kapusta, a jednocześnie jest bogata w witaminę C i błonnik. W połączeniu z tuńczykiem, który dostarcza cennych kwasów omega-3, tworzy kompozycję wspierającą zdrowie i dobre samopoczucie. Najlepiej spożyć sałatkę tego samego dnia, aby zachowała świeżość i chrupkość.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – zamiast tuńczyka użyj wędzonego łososia lub grillowanego kurczaka. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj suszone pomidory lub oliwki. [Sos](#) możesz wzbogacić odrobiną musztardy lub sokiem z cytryny, co nada sałatce orzeźwiającego charakteru.