

Sałatka z komosą i szparagami

Sałatka z komosą i szparagami – lekka propozycja pełna smaku

Delikatna komosa ryżowa w połączeniu z chrupiącymi szparagami tworzy harmonijną kompozycję smaków i tekstur. Ta **wiosenna sałatka** to prawdziwa uczta dla podniebienia i źródło cennych składników odżywczych. Komosę przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie połącz z pozostałymi składnikami, tworząc pełnowartościowe danie.

Dla kogo?

Sałatka z komosą i szparagami to *idealna propozycja dla osób dbających o zdrowie* i poszukujących lekkiego, a jednocześnie sycącego posiłku. Bogactwo składników odżywczych zawartych w komosie ryżowej oraz świeżych warzywach sprawia, że danie to doskonale sprawdzi się zarówno na lunch, jak i lekką kolację.

Na jaką okazję?

Ta **kołorowa kompozycja** będzie znakomitą dodatką do dań z grilla podczas rodzinnych spotkań na świeżym powietrzu. Sprawdzi się również jako samodzielne danie na lunch w pracy czy piknik w parku. Aromatyczny, ziołowy [sos](#) na bazie Knorr nadaje sałatce wyjątkowego charakteru, który zachwyci nawet wybrednych smakoszy.

Czy wiesz, że?

Komosa ryżowa, zwana również quinoa, to *pseudozboże o wyjątkowych właściwościach odżywczych*. Zawiera komplet aminokwasów egzogennych, co czyni ją doskonałym źródłem białka roślinnego. W połączeniu ze szparagami bogatymi w witaminę K i

kwas foliowy, tworzy potężną bombę witaminową.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o **grillowany ser halloumi** lub kawałki pieczonego kurczaka, aby zwiększyć jej wartość odżywczą. Świetnie sprawdzają się również prażone pestki dyni lub słonecznika, które dodadzą przyjemnej chrupkości.