

Sałatka z paluszkami krabowymi i grejpfrutem

Sałatka z paluszkami krabowymi i grejpfrutem

Delikatna, orzeźwiająca **sałatka z paluszkami krabowymi i grejpfrutem** to prawdziwa uczta dla zmysłów. Soczyste cząstki grejpfruta harmonijnie łączą się z kremowym awokado, tworząc idealny balans smaków. Chrupiące paluszki krabowe dodają tekstury, a rubinowe pestki granatu nie tylko wzbogacają walory smakowe, ale również pięknie zdobią całość. Lekki [sos](#) na bazie majonezu, jogurtu i ketchupu doskonale spaja wszystkie składniki, nadając sałatce kremowej konsystencji z delikatną nutą słodczy.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla miłośników owoców morza, którzy cenią sobie lekkie, ale sycące posiłki. Sprawdza się zarówno jako lunch dla zapracowanych, jak i jako lekka kolacja dla osób dbających o linię. Dzięki połączeniu białka z paluszków krabowych i zdrowych tłuszczów z awokado, sałatka dostarcza niezbędnych składników odżywczych.

Na jaką okazję?

Kolorowa kompozycja sałatki sprawia, że będzie ona ozdobą każdego stołu. Idealnie sprawdzi się jako *przystawka na rodzinnym obiedzie*, element *bufetu na przyjęciu* czy nawet jako *elegancka przekąska na spotkaniu biznesowym*. W upalne dni może stanowić samodzielny, orzeźwiający posiłek.

Czy wiesz, że?

Grejpfrut nie tylko dodaje sałatce charakterystycznego, cytrusowego aromatu, ale również wspomaga trawienie i jest bogaty w witaminę C. Pestki granatu to prawdziwa bomba antyoksydantów, które wspierają odporność i mają właściwości przeciwzapalne.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o garść orzechów włoskich dla dodatkowego chrupnięcia lub zastąpić paluszki krabowe świeżymi krewetkami. Eksperymentuj z sosem dodając odrobinę miodu lub soku z limonki dla bardziej wyrazistego smaku.