

Surówka z kapusty pekińskiej

Orzeźwiająca Surówka z Kapusty Pekińskiej

Lekka, kolorowa i pełna smaku surówka z kapusty pekińskiej to doskonały dodatek do wielu dań. Ta prosta kompozycja świeżych warzyw i owoców, połączona z kremowym dressingiem, zachwyci każdego miłośnika zdrowej kuchni.

Dla kogo?

Surówka z kapusty pekińskiej to propozycja dla całej rodziny. Jej delikatny smak spodoba się zarówno dorosłym, jak i dzieciom. Jest lekkostrawna, więc świetnie sprawdzi się również dla osób dbających o linię lub będących na diecie. Bogactwo witamin i składników odżywczych czyni ją idealnym wyborem dla wszystkich, którzy cenią sobie zdrowe odżywianie.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa surówka będzie doskonałym dodatkiem do niedzielnego obiadu, grilla czy kolacji z przyjaciółmi. Sprawdzi się jako lekka przekąska w ciągu dnia lub element większego bufetu. Jej świeży charakter czyni ją idealną propozycją na ciepłe, letnie dni, kiedy szukamy czegoś orzeźwiającego.

Czy wiesz, że?

Kapusta pekińska zawiera znacznie więcej witaminy C niż tradycyjna kapusta biała. Jest również bogata w błonnik, który wspomaga trawienie. Połączenie jej z jabłkiem i pomidorem tworzy kompozycję pełną antyoksydantów, które wspierają odporność organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tej surówki. Świetnie sprawdzą się orzechy włoskie, pestki słonecznika czy rodzynki. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj starty ser feta lub parmezan. Jeśli lubisz pikantne akcenty, wzbogać dressing o odrobinę chili lub więcej czosnku.