

Ledový salát pomáhá usnout



Odkud přišel a jak vypadá?

Ledový salát byl **vyšlechtěn až koncem 19. století v Kalifornii**. Jeho barva se pohybuje **od bílé (ve středu hlávky) přes světle zelenou (okrajové listy)**. Chuť jednotlivých lístků je **nasládlá, lahodná a šťavnatá**.

Proč je ledový salát zdravý?

Ledový salát **obsahuje vitamín A, vitamíny skupiny B (včetně B9 = kyseliny listové)**, dále pak **vitamíny C, E a K (ten je důležitý pro tvorbu kostí a správnou krevní srážlivost)**. Z dalších látek v něm najdeme **sodík, draslík a železo**.

Díky látce lactucin obsažené v ledovém salátu **uklidňuje nervy, zmírňuje stres a pomáhá při usnutí**. Dále je ledový salát **vhodný k redukčním dietám, jelikož snadno zasytí, má vysoký obsah vlákniny a přitom dodá jen velmi málo kalorií**.

Jak jej kupovat, skladovat a konzumovat?

Ledový salát je k dostání po celý rok. Při jeho nákupu musíme jen **dávat pozor na to, aby košťál neměl hnědé zabarvení**, které znamená, že salát již není čerstvý. Tento salát **není nijak náročný na skladování a také je mimořádně trvanlivý** – v lednici nám vydrží 1 až 2 týdny.

Ledový salát konzumujeme nejvíce čerstvý, a to například **s kuřecím masem, výborný je také v kombinaci s lososem či tuňákem**. Jeho použití do salátu (např. s rajčetem) či jako obloha k jídlu je rovněž skvělou volbou. Ledový salát můžeme dát **do polévky** (pokud chceme, aby zůstal křupavý, dáme ho však až ke konci vaření polévky).

Vyzkoušejte naše recepty z ledového salátu:

Recept na **ledvinky s ledovým salátem** naleznete [ZDE](#)

Recept na **Caesar salát s kuřecím masem** je [ZDE](#)

Recept na **celerový salát** se nachází [ZDE](#)

Recept na **waldorfský salát (s jablky a ořechy)** máme [ZDE](#)

Recept na **salát se sušenými rajčaty** najdete [ZDE](#)

Recept na **salát z grilovaných hrušek** je [ZDE](#)

Recept na **okurkový salát s avokádem** se nalézá [ZDE](#)

Recept na **salát s uzeným lososem** vyzkoušejte [ZDE](#)

Recept na **salát se sýrem a hroznovým vínem** máme [ZDE](#)