

Sałata z ogórkiem i fasolką szparagową

Orzeźwiająca sałatka z ogórkiem i fasolką szparagową

Szukasz pomysłu na **lekki i pełen świeżości posiłek**? Ta sałatka to idealne rozwiązanie na ciepłe dni! Soczysta sałata w połączeniu z chrupiącym ogórkiem i delikatną fasolką szparagową tworzy harmonijne trio, które zachwyci Twoje podniebienie. Całość skropiona kremowym sosem na bazie jogurtu i śmietany z nutą czosnku nadaje potrawie wyrazisty charakter.

Dla kogo?

Sałatka doskonale sprawdzi się zarówno jako *lekki obiad* dla osób dbających o linię, jak i jako *pożywna przekąska* dla zapracowanych. Jest bogata w błonnik i witaminy, więc z powodzeniem możesz podać ją dzieciom, które nie przepadają za warzywami – kremowy [sos](#) skutecznie zamaskuje „zielony” smak.

Na jaką okazję?

To **idealne danie na rodzinny obiad** w upalne dni, gdy nie masz ochoty na długie gotowanie. Sprawdzi się również jako *efektowna przystawka* na grilla czy *dodatek do dań z grilla*. Możesz ją także zabrać do pracy w szczelnym pojemniku – zachowa świeżość przez kilka godzin.

Czy wiesz, że?

Fasolka szparagowa to skarbnica potasu i witaminy C. W połączeniu z ogórkiem, który w 95% składa się z wody, tworzy duet doskonały dla nawodnienia organizmu. Sos jogurtowo-czosnkowy nie tylko dodaje smaku, ale również dostarcza

probiotyków wspierających pracę jelit.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *prażone pestki słonecznika* dla chrupkości, dodać *pokrojoną w kostkę paprykę* dla koloru lub *ser feta* dla kremowej nuty. Jeśli lubisz intensywne smaki, dodaj do sosu szczyptę *suszonego oregano* lub *świeżo mielony pieprz*.