

# Surówka z figi , mandarynki i warzyw

## Surówka z figi, mandarynki i warzyw – kolorowa eksplozja smaków

Wyobraź sobie **soczystą kompozycję**, w której słodycz fig i mandarynek spotyka się z chrupiącą świeżością warzyw. Ta wyjątkowa surówka to prawdziwa uczta dla zmysłów – nie tylko zachwyca paletą kolorów, ale również dostarcza cennych składników odżywczych.

### Dla kogo?

Surówka z figi i mandarynki to doskonała propozycja dla osób ceniących *lekkie i zdrowe posiłki*. Świetnie sprawdzi się jako dodatek do obiadu dla całej rodziny, a także jako samodzielna przekąska dla osób dbających o linię. Bogactwo witamin zawartych w świeżych warzywach i owocach sprawia, że jest to propozycja idealna dla wszystkich, którzy chcą wzmocnić swoją odporność.

### Na jaką okazję?

Ta kolorowa surówka będzie **gwiazdą każdego stołu** – od codziennego obiadu po eleganckie przyjęcie. Szczególnie dobrze komponuje się z daniami z grilla, pieczonymi mięsami czy rybami. Jej egzotyczny charakter sprawia, że doskonale sprawdzi się również podczas letnich spotkań w ogrodzie, dodając posiłkom śródziemnomorskiego klimatu.

### Czy wiesz, że?

Figi to nie tylko smaczne, ale i bardzo zdrowe owoce. Zawierają błonnik, potas i magnez, wspierając prawidłowe

funkcjonowanie układu pokarmowego. Mandarynki z kolei są bogate w witaminę C, która wzmacnia odporność i poprawia wchłanianie żelaza z innych produktów.

## **Dla urozmaicenia**

Możesz wzbogacić surówkę o *garść rukoli* lub szpinaku, dodać prażone pestki słonecznika dla chrupkości lub zastąpić [sos](#) koperkowo-ziołowy własnym dressingiem z oliwy, soku z cytryny i miodu. Surówka świetnie smakuje również z dodatkiem sera typu feta lub koziego.