

Surówka z ogórkiem szklarniowym

Surówka z ogórkiem szklarniowym – świeża i chrupiąca przekąska

Nasza **surówka z ogórkiem szklarniowym** to prawdziwa eksplozja świeżości i kolorów na Twoim talerzu! Soczyste paski ogórka szklarniowego, słodka czerwona papryka i aromatyczny por tworzą idealną kompozycję, która zachwyci podniebienie każdego miłośnika lekkich dań.

Dla kogo?

Ta lekka surówka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i linię. Bogata w witaminy i minerały, stanowi *niskokaloryczny dodatek* do codziennych posiłków. Świetnie sprawdzi się zarówno dla wegetarian, jak i wszystkich, którzy pragną wzbogacić swoją dietę o porcję świeżych warzyw.

Na jaką okazję?

Surówka z ogórkiem szklarniowym idealnie uzupełni rodzinny obiad, grilla czy przyjęcie w ogrodzie. Sprawdzi się jako dodatek do dań mięsnych, ryb czy potraw z grilla. Możesz ją również zabrać do pracy jako *zdrową przekąskę* lub składnik lekkiego lunchu.

Czy wiesz, że?

Ogórek szklarniowy zawiera aż 96% wody, co czyni go jednym z najbardziej nawadniających warzyw. Dodatek czosnku nie tylko wzbogaca smak surówki, ale również dostarcza cennych związków o właściwościach przeciwbakteryjnych i wspierających odporność.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić surówkę o garść posiekanych orzechów włoskich lub nasion słonecznika dla dodatkowej *chrupkości*. Świetnie sprawdzi się również dodatek świeżych ziół – kolendry, bazylii lub natki pietruszki. Dla bardziej wyrazistego smaku możesz zastąpić sok z cytryny octem balsamicznym lub jabłkowym.