

Witaminowa surówka z buraka, ogórka i prażonego słonecznika

Witaminowa surówka z buraka, ogórka i prażonego słonecznika

Kolorowa, chrupiąca i pełna zdrowia – ta surówka to prawdziwa **bomba witaminowa** na Twoim talerzu! Soczyste buraki, świeże ogórki i aromatyczny prażony słonecznik tworzą harmonijne połączenie smaków, które zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia. Kremowy sos na bazie kefiru i majonezu z nutą czosnku idealnie łączy wszystkie składniki, nadając potrawie delikatnie pikantny charakter.

Dla kogo?

Ta surówka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i poszukujących *lekkiego dodatku* do codziennych posiłków. Buraki bogate w żelazo i antyoksydanty, w połączeniu z błonnikiem z ogórków i zdrowymi tłuszczami ze słonecznika, sprawiają, że jest to propozycja idealna dla całej rodziny – od najmłodszych po seniorów.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako **codzienny dodatek** do obiadu, jak i element świątecznego stołu. Jej intensywny kolor pięknie prezentuje się na talerzu, a świeży smak doskonale uzupełnia dania z grilla, pieczonych mięs czy ryb. To również świetna propozycja na **rodzinny obiad** czy spotkanie z przyjaciółmi.

Czy wiesz, że?

Buraki zawierają naturalne azotany, które mogą pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi i poprawie wydolności organizmu. Słonecznik jest z kolei bogatym źródłem witaminy E i magnezu, wspierających układ nerwowy i serce. Ta niepozorna surówka to prawdziwy *zastrzyk zdrowia* na talerzu!

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić surówkę o **tartą marchewkę**, jabłko lub dodać odrobinę chrzanu dla pikantnego akcentu. Świetnie sprawdzi się również z dodatkiem posiekanej natki pietruszki lub koperku. Dla bardziej wyrazistego smaku możesz skropić całość sokiem z cytryny.