Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 03:55

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-lniany-100ml-tloczony-na-zimno-p-101.html



Olej lniany 100ml - tłoczony na zimno

Cena	**18,00 zł**
Główny składnik	**Lniany**

Opis produktu

Olej lniany 100ml - do twarożku i prostych śniadań

Twarożek ze szczypiorkiem, chrupiące pieczywo i kilka świeżych warzyw to dobry początek dnia. **Olej lniany 100ml** uzupełnia takie śniadanie charakterystycznym, lekko orzechowym smakiem. Niewielka butelka sprawdzi się, jeśli chcesz poznać olej z nasion lnu lub używasz go w małych ilościach. Łatwo włączyć go do prostych potraw przygotowywanych na zimno.

Z nasion lnu, tłoczony w Suwałkach

Olej powstaje w suwalskiej olejarni z nasion lnu zwyczajnego, znanych jako siemię lniane. Jest **tłoczony na zimno, nierafinowany i niefiltrowany**. Przed rozlewem przechodzi naturalną sedymentację, podczas której drobne cząstki surowca opadają na dno. Następnie trafia do ciemnych butelek i jest przechowywany w warunkach chłodniczych.

Skład: 100% olej z nasion lnu zwyczajnego tłoczony na zimno.

Wśród kwasów tłuszczowych występujących w oleju lnianym znajduje się **kwas alfa-linolenowy, czyli ALA**, należący do grupy omega-3.

Jak wykorzystać olej lniany 100ml?

Dodawaj go do potraw podawanych na zimno. Na początek wybierz dobrze znane składniki i niewielką ilość oleju, aby poznać jego smak.

- **Do twarożku:** wymieszaj z serem, szczypiorkiem i rzodkiewką.
- **Do jogurtu:** połącz z jogurtem naturalnym, płatkami owsianymi i owocami.
- **Do koktajlu:** dodaj do zimnego napoju z kefiru, banana i jagód.
- **Do pieczywa:** podaj z posiekanymi ziołami jako dodatek do maczania chleba.

Twarożek ze szczypiorkiem i olejem lnianym

Rozgnieć widelcem **120g twarogu**. Dodaj dwie łyżki jogurtu naturalnego, 5ml oleju lnianego, posiekany szczypiorek i drobno pokrojoną rzodkiewkę. Dopraw pieprzem i wymieszaj. Jeśli lubisz gładszą konsystencję, najpierw zblenduj twaróg z jogurtem i olejem, a warzywa dodaj na końcu. Podawaj z pieczywem oraz plasterkami ogórka.

❄ Przechowywanie w lodówce

Olej lniany wymaga przechowywania w lodówce. Chroń butelkę przed światłem i dokładnie zamykaj ją po użyciu. Stosuj wyłącznie na zimno. Nie wykorzystuj do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Termin przydatności oraz zalecenia po otwarciu sprawdzaj na etykiecie.

□□ Naturalny osad

Drobinki nasion mogą osiadać na dnie butelki. To naturalny efekt sedymentacji oleju tłoczonego na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ 828kcal
Tłuszcz	**92g**
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	10,4g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	16,9g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	64,7g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacje o alergenach

Ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę oraz sezam**.