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

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-lniany-250ml-tloczony-na-zimno-p-100.html



Olej lniany 250ml - tłoczony na zimno

Cena	**22,00 zł**
Główny składnik	**Lniany**

Opis produktu

□□ Olej lniany 250ml - do sałatek, surówek i domowych sosów

Sałatka z kaszą, świeżymi warzywami i ziołami potrzebuje dobrze dobranego dodatku. **Olej lniany 250ml** wnosi do takich potraw charakterystyczną, lekko orzechową nutę. Możesz połączyć go z sokiem z cytryny, jogurtem lub posiekaną natką pietruszki i przygotować własny sos. Ta pojemność sprawdzi się w kuchni, w której często powstają surówki, pasty i warzywne dodatki do posiłków.

□□ Olej z siemienia lnianego z suwalskiej olejarni

Surowcem do tłoczenia są nasiona lnu zwyczajnego, czyli siemię lniane. Olej jest produkowany w Suwałkach i pozostaje **nierafinowany oraz niefiltrowany**. Naturalna sedymentacja pozwala drobnym cząstkom nasion opaść przed rozlewem. Gotowy produkt trafia do ciemnych butelek i jest przechowywany w chłodzie.

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

W profilu tłuszczowym oleju lnianego występuje ALA, czyli **kwas alfa-linolenowy z grupy omega-3**. Podstawowe wartości odżywcze znajdziesz w tabeli poniżej.

Jak komponować potrawy z olejem lnianym?

Używaj go do zimnych składników i gotowych, ostudzonych potraw. Jego smak dobrze łączy się z warzywami, kwaśnymi dodatkami oraz ziołami. Proporcje oleju i przypraw dopasuj do tego, czy przygotowujesz delikatną sałatkę, czy bardziej wyrazisty sos.

- **Sałatki z kaszą:** wymieszaj z ostudzoną kaszą gryczaną, ogórkiem kiszonym i papryką.
- **Surówki:** dodaj do marchewki z jabłkiem albo drobno poszatkowanej kapusty.
- **Sosy jogurtowe:** połącz z jogurtem, koperkiem i odrobiną czosnku.
- **Pasty warzywne:** wykorzystaj przy przygotowywaniu past z ciecierzycy lub fasoli.

□□ Sałatka z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym

Do **150g ugotowanej i całkowicie ostudzonej kaszy gryczanej** dodaj pokrojony ogórek kiszony, pół czerwonej papryki oraz posiekaną natkę pietruszki. Osobno wymieszaj 10ml oleju lnianego z łyżeczką soku z cytryny i pieprzem. Połącz składniki tuż przed podaniem. Najpierw spróbuj sałatki, a dopiero później zdecyduj, czy potrzebuje soli. Możesz podać ją jako samodzielną przekąskę lub dodatek do obiadu.

❄ Chłód i ochrona przed światłem

Przechowuj olej lniany w lodówce, również przed otwarciem. Po odmierzeniu potrzebnej ilości zamknij butelkę i odstaw ją

do chłodu. Chroń opakowanie przed światłem. Produkt stosuj wyłącznie na zimno, bez smażenia, pieczenia i podgrzewania. Przestrzegaj terminu oraz zaleceń podanych na etykiecie.

□□ Dlaczego na dnie może pojawić się osad?

Osad tworzą drobne cząstki nasion opadające w procesie sedymentacji. To naturalne zjawisko dla tego oleju tłoczonego na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml

Tabela przedstawia wartości dla 100ml oleju, a nie dla całej butelki 250ml.

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**.