Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 10:00

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-lniany-zlocisty-tloczony-na-zimno-100ml-p-111.html



Olej lniany złocisty tłoczony na zimno 100ml

Cena	**19,00 zł**
Główny składnik	**Lniany**

Opis produktu

□□ Olej lniany złocisty 100ml - złoty len w Twojej kuchni

Łyżeczka do twarożku, odrobina do surówki albo dodatek do domowego sosu. **Olej lniany złocisty 100ml** sprawdzi się w prostych posiłkach, które przygotowujesz bez podgrzewania. Mała butelka pozwala poznać ten rodzaj oleju i korzystać z niego wtedy, gdy potrzebujesz niewielkiej porcji.

Olej powstaje z **nasion lnu złocistego, nazywanego również złotym lub żółtym**. Jest tłoczony na zimno w suwalskiej olejarni, nierafinowany i ma jasnozłocistą barwę. W składzie znajduje się jeden składnik: olej z nasion złotego lnu.

Co zawiera olej z lnu złocistego?

Olej lniany złocisty zawiera **nienasycone kwasy tłuszczowe**, w tym kwas alfa-linolenowy, czyli **ALA z grupy omega-3**. To olej spożywczy, który możesz wykorzystać jako składnik posiłku: połączyć z twarogiem, warzywami lub dressingiem.

Jak wykorzystać go na zimno?

- **Do twarożku** - ze szczypiorkiem, rzodkiewką lub koperkiem.
- **Do surówek** - na przykład z marchewki i jabłka.
- **Do sosów sałatkowych** - z sokiem z cytryny i ulubionymi ziołami.
- **Do jogurtowych dipów** - podawanych z warzywami lub pieczywem.

Stosuj wyłącznie na zimno. Olej lniany złocisty nie nadaje się do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

Prosty przepis: twarożek ze szczypiorkiem

Rozgnieć **100g twarogu** z dwiema łyżkami jogurtu naturalnego. Dodaj **łyżeczkę oleju lnianego złocistego, około 5ml**, posiekany szczypiorek i pokrojoną rzodkiewkę. Dopraw do smaku i podaj z pieczywem. Olej dodaj podczas mieszania gotowego twarożku.

Dlaczego warto wybrać butelkę 100ml?

To praktyczna pojemność, jeśli dopiero poznajesz olej z lnu złocistego albo używasz go okazjonalnie. **100ml wystarcza na około 20 porcji po 5ml**. Taka porcja dostarcza około **42kcal** i może posłużyć jako dodatek do jednej potrawy.

❄ Przechowywanie i naturalny osad

Przechowuj olej w lodówce, zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Chroń go przed światłem, a po użyciu zamykaj butelkę. Termin przydatności znajdziesz na etykiecie.

Na dnie może pojawić się **naturalny osad z drobinek nasion**. Jest to zjawisko charakterystyczne dla nieoczyszczanych olejów tłoczonych na zimno.

Skład

100% olej z nasion lnu złocistego tłoczony na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml produktu

Wartość odżywcza	W 100ml
Wartość energetyczna	3437kJ / 836kcal
Tłuszcz	92,9g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	9,1g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	16,0g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	67,8g
Węglowodany	0g
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików: produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca i pistacje), **gorczycę oraz sezam** ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie.