Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 09:52

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-lniany-zlocisty-tloczony-na-zimno-250ml-p-112.html



Olej lniany złocisty tłoczony na zimno 250ml

Cena	**25,00 zł**
Główny składnik	**Lniany**

Opis produktu

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

Chrupiące warzywa, kilka ziół i prosty dressing wystarczą, żeby przygotować dobry dodatek do obiadu. **Olej lniany złocisty 250ml** możesz wykorzystać właśnie w takich połączeniach. Ta pojemność sprawdzi się, gdy olej regularnie trafia do Twoich sałatek, past i innych zimnych potraw.

Z nasion złotego lnu, tłoczony w Suwałkach

Surowcem są **jasne nasiona lnu złocistego**, znanego także jako len złoty lub żółty. Olej jest tłoczony na zimno w suwalskiej olejarni i pozostaje **nierafinowany oraz nieoczyszczany**. Wyróżnia się jasnozłocistą barwą, a jego skład ogranicza się do jednego składnika - oleju z nasion lnu złocistego.

Nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym omega-3

W oleju z lnu złocistego znajdują się **nienasycone kwasy tłuszczowe**, między innymi **kwas alfa-linolenowy (ALA), należący do grupy omega-3**. Możesz włączyć go do posiłków, dodając niewielką porcję do warzyw, twarogu albo przygotowanego na zimno sosu.

Pomysły na wykorzystanie w kuchni

- **Surówka z kapusty i jabłka** - dodaj olej podczas mieszania składników.
- **Sałatka z ogórkiem i koperkiem** - połącz go z jogurtem naturalnym.
- **Pasta z białej fasoli** - zblenduj z ugotowaną, ostudzoną fasolą, czosnkiem i sokiem z cytryny.
- **Dressing ziołowy** - wymieszaj z natką pietruszki, cytryną i odrobiną wody.

Używaj wyłącznie na zimno. Olej lniany złocisty nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

Prosty przepis: surówka z czerwonej kapusty

Poszatkuj **200g czerwonej kapusty** i dodaj jedno starte jabłko. Wymieszaj **10ml oleju lnianego złocistego** z łyżką soku z cytryny, a następnie połącz z warzywami. Dopraw solą i pieprzem. Z tej ilości przygotujesz dwie porcje surówki - każda z około 5ml oleju.

250ml do regularnego używania

Butelka **250ml wystarcza na około 50 porcji po 5ml lub 25 porcji po 10ml**. To wygodny wybór, gdy przygotowujesz zimne dodatki do posiłków kilka razy w tygodniu. Porcję dobierz do wielkości potrawy: 5ml dostarcza około **42kcal**, a 10ml około **84kcal**.

❄ Jak przechowywać olej lniany złocisty?

Butelkę trzymaj w lodówce również przed pierwszym otwarciem. Po użyciu zamknij ją i odstaw do chłodu. Chroń olej przed światłem i przestrzegaj terminu przydatności umieszczonego na etykiecie.

Drobinki nasion mogą z czasem opaść na dno, tworząc **naturalny osad**. Jest to typowe zjawisko w nieoczyszczanym oleju tłoczonym 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.