Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 09:42

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-lniany-zlocisty-tloczony-na-zimno-500ml-p-113.html



Olej lniany złocisty tłoczony na zimno 500ml

Cena	**38,00 zł**
Główny składnik	**Lniany**

Opis produktu

□□ Olej lniany złocisty 500ml - do domowych posiłków dla całej rodziny

Duża miska sałatki, pasta do kanapek albo dip do chrupiących warzyw. **Olej lniany złocisty 500ml** to propozycja do kuchni, w której często przygotowujesz zimne dodatki i posiłki dla kilku osób. Większa butelka pozwala odmierzać porcje do kolejnych potraw.

Jeden składnik i suwalska olejarnia

W butelce znajduje się **olej z nasion lnu złocistego**, nazywanego również złotym lub żółtym. Powstaje w Suwałkach metodą **tłoczenia na zimno**. Nie jest rafinowany ani oczyszczany, a jego charakterystyczną cechą jest jasnozłocista barwa.

Co znajdziesz w oleju lnianym złocistym?

Jego skład obejmuje **nienasycone kwasy tłuszczowe**, w tym **kwas alfa-linolenowy (ALA) z grupy omega-3**. Olej możesz odmierzyć bezpośrednio do potrawy lub połączyć z pozostałymi składnikami sosu.

Z czym go połączyć?

- **Z ostudzonymi burakami** - w sałatce z rukolą i fasolą.
- **Z ciecierzycą** - podczas przygotowywania pasty z czosnkiem i cytryną.
- **Z kaszą gryczaną** - po całkowitym ostudzeniu, z ogórkiem i natką pietruszki.
- **Z jogurtem i ogórkiem** - jako składnik zimnego dipu do warzyw.

Dodawaj olej do zimnych składników. Nie używaj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Jeśli potrawa wymaga gotowania, olej dodaj dopiero po jej ostudzeniu.

Przepis: sałatka z buraków, fasoli i rukoli

Pokrój **dwa ugotowane i całkowicie ostudzone buraki**. Dodaj **150g ugotowanej białej fasoli** oraz dwie garście rukoli. W osobnym naczyniu wymieszaj **15ml oleju lnianego złocistego** z łyżką soku z cytryny i posiekaną natką pietruszki. Polej sałatkę, wymieszaj i dopraw do smaku. Podziel na trzy porcje - w każdej będzie około 5ml oleju.

Kiedy wybrać pojemność 500ml?

Większa butelka sprawdzi się przy częstym przygotowywaniu sałatek, sosów i past dla domowników. **500ml wystarcza na około 100 porcji po 5ml lub 50 porcji po 10ml**. Wybierając pojemność, uwzględnij tempo zużycia i termin przydatności na etykiecie.

Do pojedynczej porcji potrawy możesz wykorzystać około 5ml oleju. Jedna łyżka, czyli w przybliżeniu **15ml, dostarcza około**

125kcal. Ilość dopasuj do przepisu i wielkości przygotowywanego posiłku.

❄ Chłodzenie, światło i osad

- **Przechowuj w lodówce** - przed otwarciem i przez cały okres używania.
- Po odmierzeniu porcji zamknij butelkę i odstaw ją do lodówki.
- Chroń olej przed bezpośrednim światłem.
- Sprawdź termin przydatności podany na opakowaniu.

Osad na dnie jest naturalny - tworzą go drobinki nasion, które opadają podczas przechowywania nieoczyszczanego oleju.

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.