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

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-slonecznikowy-tloczony-na-zimno-250ml-p-124.html



Olej słonecznikowy tłoczony na zimno 250ml

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

Opis produktu

□□ Olej słonecznikowy 250ml - wyrazisty smak nasion w codziennej kuchni

Surówka z kiszonej kapusty, twarożek na śniadanie czy sałatka do obiadu mogą zyskać charakter dzięki prostemu dodatkowi. **Olej słonecznikowy tłoczony na zimno 250ml** wnosi wyraźny smak i aromat świeżo łuskanych nasion słonecznika. Warto sięgnąć po niego, gdy olej ma być również wyczuwalnym składnikiem potrawy.

Tłoczony na zimno w Suwałkach

Olej powstaje z nasion słonecznika i nie przechodzi rafinacji ani oczyszczania. Jego kolor może przybierać odcienie od jasnożółtego do intensywnie złocistego. Charakterystyczny aromat dobrze pasuje do prostych dań z warzyw, kiszonek i twarogu.

Kwasy tłuszczowe w oleju słonecznikowym

W składzie oleju występują jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w tym **kwas linolowy z rodziny omega-6**. Ilości poszczególnych grup kwasów tłuszczowych znajdziesz w tabeli wartości odżywczych poniżej.

Do czego wykorzystać olej słonecznikowy?

- Do surówek z kapusty, marchewki, jabłka i innych warzyw.
- Do twarożku ze szczypiorkiem, past kanapkowych i zimnych dipów.
- Do śledzi z cebulą oraz sałatek z kiszonym ogórkiem.
- Do ugotowanych i ostudzonych ziemniaków lub kaszy.

Stosuj wyłącznie na zimno. Olej nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani gotowania. Do przygotowanych wcześniej potraw dodawaj go po ich ostudzeniu.

Pomysł na surówkę z kiszonej kapusty

Posiekaj 200g kiszonej kapusty. Dodaj małą marchewkę startą na grubych oczkach oraz połowę kwaśnego jabłka. Wymieszaj z 10ml oleju słonecznikowego, szczyptą kminku i świeżo mielonym pieprzem. Podawaj na zimno jako dodatek do obiadu lub składnik warzywnego talerza.

Wyrazisty słonecznikowy aromat dobrze łączy się tutaj z kwaśną kapustą i słodyczą marchewki. Ilość oleju możesz dopasować do własnego smaku.

250ml do regularnego przygotowywania zimnych dodatków

Ta pojemność sprawdzi się, jeśli często robisz surówki, sałatki i pasty do pieczywa. Z butelki 250ml przygotujesz około **25**

porcji po 10ml albo 50 mniejszych porcji po 5ml. Porcja 10ml dostarcza około 83kcal.

❄ Przechowywanie

Przechowuj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Chroń olej przed światłem, a po użyciu dokładnie zamykaj butelkę. Datę minimalnej trwałości sprawdź na etykiecie.

Na dnie butelki może pojawić się naturalny osad z drobnych cząstek nasion.

Skład

100% olej z nasion słonecznika tłoczony na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml produktu

Wartość odżywcza	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ / 828kcal
Tłuszcz	92,0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	8,5g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	48,3g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	35,2g
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.