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

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-orzechow-wloskich-tloczony-na-zimno-100ml-p-95.html



Olej z orzechów włoskich tłoczony na zimno 100ml

Cena	**28,00 zł**
Główny składnik	**Orzech włoski**

Opis produktu

□□ Olej z orzechów włoskich tłoczony na zimno 100ml

Łagodny orzechowy smak, który dobrze pasuje do prostych potraw. Olej z orzechów włoskich tłoczony na zimno możesz dodać do sałatki z gruszką, twarogu ze szczypiorkiem albo owsianki po przestudzeniu. To niewielki dodatek, który pozwala wprowadzić orzechową nutę do codziennego menu.

Butelka 100ml sprawdzi się, gdy chcesz poznać smak oleju z orzechów włoskich i wypróbować go w kilku ulubionych daniach. Pasuje zarówno do wytrawnych przekąsek, jak i śniadań z owocami.

□□ Tłoczony na zimno w Suwałkach

Ten olej powstaje z **orzechów włoskich** i jest tłoczony na zimno w Suwałkach. Pozostaje **nierafinowany i nieoczyszczany**. Ma delikatny, orzechowy smak oraz barwę od jasnożółtej do zielonkawej.

Prosty skład pozwala wykorzystać go jako dodatek do domowych potraw. Wybierając ten olej, sięgasz po produkt przygotowany w regionalnej olejarni.

□□ Co zawiera olej z orzechów włoskich?

- **Przewagę kwasów tłuszczowych nienasyconych.** Największą część profilu tłuszczowego stanowią kwasy wielonienasycone, obok których występują kwasy jednonienasycone.
- **Roślinne kwasy omega-3 i omega-6.** W oleju z orzechów włoskich występują kwas alfa-linolenowy ALA z rodziny omega-3 oraz kwas linolowy LA z rodziny omega-6.
- **Naturalne związki roślinne.** Badania olejów z orzechów włoskich opisują również obecność tokoferoli i fitosteroli. Ich ilość zależy między innymi od surowca i sposobu pozyskania oleju.

□□ Do czego używać oleju orzechowego?

Wypróbuj go jako dodatek do:

- **sałatek z gruszką, rukolą lub burakiem** - połącz go z sokiem z cytryny albo odrobiną octu jabłkowego;
- **twarogu z rzodkiewką i ziołami** - wymieszaj z gotową porcją przed podaniem;
- **past z fasoli lub ciecierzycy** - dodaj do chłodnej pasty na pieczywo;
- **owsianki z jabłkiem i cynamonem** - wmieszaj olej dopiero po jej przestudzeniu;
- **koktajlu z banana i jogurtu** - dodaj do gotowego, chłodnego napoju.

Używaj wyłącznie na zimno. Olej z orzechów włoskich nie nadaje się do smażenia. Nie wykorzystuj go do pieczenia ani podgrzewania; do ciepłych potraw dodawaj go po przestudzeniu.

□□ Mała porcja, orzechowy dodatek

Na początek wypróbuj **jedną łyżeczkę, czyli około 5ml**, dodaną do sałatki lub pasty. Dostosuj ilość do potrawy i swojego smaku. Taka porcja dostarcza około **41kcal**.

□□ Prosty przepis: sałatka z gruszką i twarogiem

Na talerzu ułóż **garść rukoli**, **pół gruszki pokrojonej w cienkie plasterki** i **50g pokruszonego twarogu**. W małej miseczce wymieszaj **łyżeczkę oleju z orzechów włoskich** z łyżeczką soku z cytryny. Polej sałatkę przed podaniem i dopraw świeżo mielonym pieprzem.

To jedna porcja przekąski, którą przygotujesz bez podgrzewania oleju.

□□ Skład

100% olej z **orzechów włoskich** tłoczony na zimno, nierafinowany, nieoczyszczany.

❄ Jak przechowywać olej z orzechów włoskich?

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Chroń butelkę przed światłem i szczelnie zamykaj po każdym użyciu. Przestrzegaj daty trwałości podanej na opakowaniu.

Drobny osad na dnie może powstawać wskutek naturalnego opadania cząstek surowca. Jest to typowe zjawisko w oleju tłoczonym na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ 828kcal
Tłuszcz	**92g**
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	10,8g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	19,3g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	61,9g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików

Zawiera orzechy włoskie.

Może zawierać: **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, nerkowce, pistacje, gorczycę i sezam**.