

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-orzechow-wloskich-tloczony-na-zimno-250ml-p-96.html>

Olej z orzechów włoskich tłoczony na zimno 250ml

Cena	47 zł
Pojemność	250ml

Opis produktu

☐☐ Olej z orzechów włoskich tłoczony na zimno 250ml

Delikatny orzechowy smak do sałatek, sosów i warzywnych past. Olej z orzechów włoskich tłoczony na zimno dobrze łączy się z kaszą, burakami, fasolą i świeżymi ziołami. Dodany do gotowej potrawy pozwala urozmaicić jej smak bez skomplikowanego przygotowania.

Butelka 250ml to propozycja do regularnego używania w domowej kuchni. Możesz sięgać po nią podczas przygotowywania rodzinnej sałatki, pasty na pieczywo albo sosu do warzyw. Niewielka porcja pasuje również do twarogu i śniadań z owocami.

☐☐ Z regionalnej olejarni w Suwałkach

Olej jest **tłoczony na zimno z orzechów włoskich w Suwałkach**. Pozostaje nierafinowany i nieoczyszczany. Wyróżnia go łagodny, orzechowy smak oraz barwa od jasnożółtej do zielonkawej.

To produkt o prostym, jednoskładnikowym składzie. Jego delikatny aromat sprawdzi się w potrawach, w których chcesz zachować smak warzyw, ziół i pozostałych dodatków.

☐☐ Co wartościowego zawiera olej orzechowy?

- **Kwasy tłuszczowe nienasycone.** Stanowią przeważającą część jego profilu tłuszczowego. Największy udział mają kwasy wielonienasycone.
- **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.
- **Tokoferole i fitosterole.** Obecność tych naturalnych związków roślinnych opisują badania olejów z orzechów włoskich. Ich ilości różnią się zależnie od surowca i sposobu pozyskania oleju.

☐☐ Jak wykorzystać olej z orzechów włoskich?

Dodawaj go do gotowych, chłodnych potraw, takich jak:

- **sałatka z kaszą gryczaną i warzywami** - wymieszaj olej z sokiem z cytryny i posiekaną natką pietruszki;
- **buraki z białą fasolą** - dodaj do ugotowanych lub upieczonych, a następnie wystudzonych składników;
- **pasta z pieczonej papryki** - wmieszaj olej po przestudzeniu papryki i zblendowaniu pasty;
- **twaróg z ogórkiem i koperkiem** - połącz z gotową porcją przed podaniem;
- **surówka z marchewki i jabłka** - wykorzystaj orzechową nutę w prostym dodatku do obiadu.

Stosuj wyłącznie na zimno. Olej nie nadaje się do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Do potraw przygotowywanych na ciepło dodawaj go dopiero po ich przestudzeniu.

Ile oleju dodać do potrawy?

Zacznij od **łyżeczki, czyli około 5ml**, na porcję sałatki, twarogu lub pasty. Ilość dopasuj do własnego smaku i wielkości dania. Jedna taka porcja oleju dostarcza około **41kcal**.

Prosty przepis: sałatka z burakiem i białą fasolą

Pokrój **dwa średnie ugotowane lub upieczone i wystudzone buraki**. Dodaj **150g ugotowanej, odsączonej białej fasoli** oraz garść posiekanej natki pietruszki.

Wymieszaj **dwie łyżeczki oleju z orzechów włoskich, czyli około 10ml**, z łyżeczką soku z cytryny. Połącz sos z sałatką i dopraw pieprzem oraz szczyptą soli. Podziel na dwie porcje. Każda zawiera około **5ml oleju**.

Skład

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

Przechowywanie

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

Na dnie może pojawić się drobny osad powstający przez naturalne opadanie cząstek surowca. Jest to typowe zjawisko w olejach tłoczonych 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.**