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

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	**42,00 zł**
Główny składnik	**Orzech włoski**

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**.