

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-pestek-dyni-tloczony-na-zimno-100ml-p-85.html>

## Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 100ml

|           |              |
|-----------|--------------|
| Cena      | <b>32 zł</b> |
| Pojemność | <b>100ml</b> |

### Opis produktu

#### 📦 Olej z pestek dyni tłoczony na zimno 100 ml

Buraki z fetą, twarożek ze szczypiorkiem albo kilka kropli na lodach waniliowych. **Olej z pestek dyni tłoczony na zimno** pasuje do każdego z tych połączeń. Ma głęboki, orzechowo-dyniowy smak i intensywny aromat. Niewielka ilość wystarczy, żeby nadać charakter prostej sałatce lub paście do pieczywa.

**Tłoczony na Suwalszczyźnie, nierafinowany i nieoczyszczany** olej zachowuje charakterystyczny smak pestek dyni. Wyróżnia go ciemnozielona lub brunatna barwa, niekiedy z czerwonymi refleksami. Butelka 100 ml to wygodny wybór, jeśli chcesz poznać jego smak i wypróbować kilka zastosowań w kuchni.

#### 📦 Co wartościowego zawiera olej z pestek dyni?

Olej dyniowy ma **wysoką zawartość tłuszczów nienasyconych**. Stanowią one około **80% całkowitej ilości tłuszczu**. Najważniejsze kwasy tłuszczowe to:

- **Kwas linolowy z rodziny omega-6, czyli LA** - niezbędny składnik diety. Organizm nie potrafi go sam wytworzyć, dlatego musi otrzymywać go z pożywienia.
- **Kwas oleinowy z rodziny omega-9** - drugi z głównych kwasów tłuszczowych obecnych w oleju z pestek dyni.

W olejach z pestek dyni występują również **fitosterole**, czyli naturalne sterole roślinne, oraz **tokoferole**, związki z rodziny witaminy E. Badania olejów tłoczonych na zimno potwierdzają także obecność **skwalenu, karotenoidów i związków fenolowych**. Ilości tych składników zależą od nasion i sposobu pozyskania oleju.

**Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.** Olej dyniowy możesz wykorzystać zamiast części masła lub śmietany w zimnych pastach i sosach. Korzyść wiąże się z taką zamianą. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

#### 📦 Do czego używać oleju dyniowego?

Jego orzechowy smak dobrze komponuje się z warzywami, serami i delikatnymi deserami. Wypróbuj go jako dodatek do:

- **buraków** - z fetą, rukolą lub kozim serem;
- **twarogu i past kanapkowych** - ze szczypiorkiem, białą fasolą lub ciecierzycą;
- **sałatek** - z gruszką, jabłkiem i serem pleśniowym;
- **przestudzonej zupy dyniowej** - dodaj olej bezpośrednio na talerzu;
- **lodów waniliowych lub śmietankowych** - zacznij od kilku kropli.

**Pomysł na prostą sałatkę:** pokrój ugotowanego i ostudzonego buraka. Dodaj garść rukoli, pokruszoną fetę i łyżeczkę oleju z pestek dyni. Skrop sokiem z cytryny, dopraw pieprzem i delikatnie wymieszaj.

Ten olej stosuj na zimno lub dodawaj do przestudzonych potraw. Nie używaj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

Ile oleju dodać do potrawy?

Do jednej porcji sałatki, twarogu lub warzyw możesz zacząć od **łyżeczki, czyli około 5 ml**. Jeśli przepis tego wymaga, użyj 2 łyżeczek, czyli około 10 ml. Do deseru wystarczy kilka kropli. Dopasuj ilość do smaku oraz pozostałych tłuszczów w posiłku. To propozycje kulinarne.

Łyżeczka 5 ml dostarcza około **41 kcal**, a łyżka 15 ml około **124 kcal**. Butelka **100 ml zawiera około 20 porcji po 5 ml**. Olej uwzględniaj razem z pozostałymi tłuszczami w codziennej diecie.

Skład

100% olej z nasion dyni zwyczajnej (Cucurbita pepo) tłoczony na zimno.

Jak przechowywać olej z pestek dyni?

Przechowuj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Po użyciu szczelnie zakręć butelkę. Chroń olej przed światłem i ciepłem. Otwarty produkt zużywaj na bieżąco, przestrzegając daty minimalnej trwałości na opakowaniu.

Niewielki osad z drobinek nasion może pojawić się na dnie. Jest naturalną cechą oleju nieoczyszczanego.

Wartość odżywcza w 100 ml

| Składnik                          | W 100 ml         |
|-----------------------------------|------------------|
| Wartość energetyczna              | 3404 kJ 828 kcal |
| <b>Tłuszcz</b>                    | <b>92,0 g</b>    |
| w tym kwasy tłuszczowe nasycone   | 18,3 g           |
| kwasy tłuszczowe jednonienasycone | 27,5 g           |
| kwasy tłuszczowe wielonienasycone | 46,2 g           |
| <b>Węglowodany</b>                | <b>0 g</b>       |
| w tym cukry                       | 0 g              |
| Białko                            | 0 g              |
| Sól                               | 0 g              |

Informacja dla alergików

Ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam**.

Nie spożywaj przy uczuleniu na pestki dyni.