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

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-pestek-granatu-i-nasion-chia-tloczony-na-zimno-100ml-p-97.html



Olej z pestek granatu i nasion chia tłoczony na zimno 100ml

Cena	**40,00 zł**
Główny składnik	**Pestki granatu, Chia**

Opis produktu

Olej z pestek granatu i nasion chia tłoczony na zimno 100ml

Dwa oleje, lekko owocowy smak i ciekawe połączenie składników. Olej z pestek granatu i nasion chia łączy oleje tłoczone na zimno w równych proporcjach. Pasuje do chłodnych jogurtów, koktajli owocowych i sałatek, w których chcesz wykorzystać jego delikatną, owocową nutę.

Butelka 100ml pozwala poznać smak tej mieszanki i sprawdzić, z jakimi potrawami lubisz ją łączyć. To propozycja dla osób szukających urozmaicenia wśród olejów tłoczonych na zimno.

Granat i chia w proporcji 50/50

W składzie znajdują się **50% oleju z pestek granatu** oraz **50% oleju z nasion szałwii hiszpańskiej, czyli chia**. Oba oleje są tłoczone na zimno w Suwałkach.

Mieszanka ma lekko owocowy smak i barwę delikatnie wpadającą w czerwień. Łączy dwa różne surowce oraz charakterystyczne dla nich profile kwasów tłuszczowych.

Co zawiera olej z granatu i chia?

- **Kwas punikowy z rodziny omega-5.** To charakterystyczny kwas tłuszczowy występujący w oleju z pestek granatu.
- **Roślinne kwasy omega-3.** Olej z nasion chia zawiera kwas alfa-linolenowy ALA, należący do rodziny omega-3.
- **Przewagę tłuszczów wielonienasyconych.** Stanowią największą część profilu tłuszczowego tej mieszanki, co przedstawia tabela wartości odżywczych poniżej.

Do czego wykorzystać tę mieszankę?

Lekko owocowy smak możesz połączyć z:

- **jogurtem naturalnym i malinami** - wmieszaj olej do chłodnego jogurtu przed dodaniem owoców;
- **koktajlem z truskawek i banana** - dodaj do gotowego napoju po zblendowaniu;
- **sałatką z pomarańczą i roszponką** - połącz olej z niewielką ilością soku z cytryny;
- **przestudzoną owsianką z gruszką** - dodaj do gotowej porcji śniadania;
- **pastą z awokado i limonką** - wymieszaj z gotową pastą na pieczywo.

Jak stosować olej z pestek granatu i chia?

Stosuj wyłącznie na zimno. Mieszanka nie jest przeznaczona do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Do potraw przygotowywanych na ciepło dodawaj ją dopiero po przestudzeniu.

Porcję odmierzaj zgodnie z zaleceniami podanymi na opakowaniu. Uwzględniaj łączną ilość produktu wykorzystaną w ciągu dnia.

□□ Prosty przepis: jogurt z malinami i granatem

Do miseczki przełóż **150g jogurtu naturalnego**. Wmieszaj porcję oleju z pestek granatu i nasion chia odmierzoną zgodnie z informacją na opakowaniu. Dodaj **garść malin**, **łyżkę ziaren granatu** i łyżkę płatków owsianych.

Podawaj na chłodno jako śniadanie lub owocową przekąskę.

□□ Skład

- **50% olej z pestek granatu tłoczony na zimno;**
- **50% olej z nasion szałwii hiszpańskiej (chia) tłoczony na zimno.**

❄ Jak przechowywać olej z granatu i chia?

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

Drobny osad na dnie może powstawać 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	13,5g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	11,2g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	67,3g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików

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