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-250ml-p-98.html



Olej z pestek granatu i nasion chia tłoczony na zimno 250ml

Cena	**52,00 zł**
Główny składnik	**Pestki granatu, Chia**

Opis produktu

Olej z pestek granatu i nasion chia tłoczony na zimno 250ml

Lekko owocowa nuta do sałatek, warzywnych past i chłodnych koktajli. Olej z pestek granatu i nasion chia 250ml łączy dwa oleje tłoczone na zimno w równych proporcjach. Jego delikatny smak dobrze komponuje się z awokado, cytrusami, świeżymi ziołami i owocami jagodowymi.

Pojemność 250ml sprawdzi się w kuchni, w której przygotowujesz różne potrawy na zimno. Mieszankę możesz wykorzystać w dodatku do pieczywa, sosie do sałatki albo śniadaniu z jogurtem i owocami.

Dwa oleje tłoczone na zimno w Suwałkach

W butelce znajdują się **50% oleju z pestek granatu** i **50% oleju z nasion szałwii hiszpańskiej, znanej jako chia**. Oba oleje są tłoczone na zimno w Suwałkach.

Mieszanka wyróżnia się lekko owocowym smakiem i barwą delikatnie wpadającą w czerwień. Równe udziały obu składników pozwalają połączyć charakterystyczne dla nich kwasy tłuszczowe w jednym produkcie.

Co zawiera mieszanka oleju z granatu i chia?

- **Kwas punikowy, czyli omega-5.** To charakterystyczny składnik oleju pozyskiwanego z pestek granatu.
- **Kwas alfa-linolenowy ALA.** Ten roślinny kwas tłuszczowy z rodziny omega-3 występuje w oleju z nasion chia.
- **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone.** Stanowią największą część profilu tłuszczowego mieszanki. Ich zawartość przedstawia tabela wartości odżywczych.

Pomysły na wykorzystanie w kuchni

Wypróbuj lekko owocowy smak w połączeniu z:

- **sałatką z awokado, ogórkiem i roszponką** - połącz olej z sokiem z limonki;
- **pastą z awokado i natką pietruszki** - wmieszaj do gotowej pasty przed podaniem;
- **surówką z marchewki i pomarańczy** - wykorzystaj jako składnik chłodnego sosu;
- **koktajlem z kefiru i borówek** - dodaj po zblendowaniu napoju;
- **jogurtem z gruszką i płatkami owsianymi** - wymieszaj z chłodną porcją śniadania.

Stosowanie wyłącznie na zimno

Nie podgrzewaj tej mieszanki. Olej z pestek granatu i nasion chia nie jest przeznaczony do smażenia ani pieczenia. Do potraw przygotowywanych na ciepło dodawaj go dopiero po ich przestudzeniu.

Ilość produktu odmierzaj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Uwzględniaj łączną porcję wykorzystaną we wszystkich posiłkach danego dnia.

□□ Prosty przepis: pasta z awokado i limonką

Rozgnieć miąższ **jednego dojrzałego awokado**. Dodaj **łyżeczkę soku z limonki**, łyżkę posiekanej natki pietruszki i szczyptę pieprzu.

Wmieszaj olej z pestek granatu i nasion chia w ilości zgodnej z informacją na opakowaniu, uwzględniając liczbę osób, dla których przygotowujesz pastę. Podawaj z pieczywem oraz plasterkami ogórka lub rzodkiewki.

□□ Skład

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

❄ Przechowywanie

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

Na dnie może pojawić się drobny osad wskutek naturalnego opadania 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**.