



## *Olej arachidowy nierafinowany*

**Olej arachidowy** powstaje ze starannie wyselekcjonowanych orzeszków ziemnych. Jego delikatna orzechowa nuta oraz słodkawy posmak czynią z niego idealny dodatek do deserów, lodów, sosów oraz do polewania ryżu z owocami, budyniu, naleśników i racuchów. Można go używać do wszelkiego rodzaju potraw na zimno.

Olej arachidowy charakteryzuje się ~~wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych~~, w tym tłuszczów jednonienasyconych. Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi (jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tłuszczami nienasyconymi). Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Na oleju arachidowym nierafinowanym ~~nie należy podgrzewać ani smażyć potraw.~~

Polecamy także inne oleje z serii [Oleje Świata](#)

*Składniki*

Nierafinowany olej z prażonych orzechów arachidowych.

## **Wartość odżywcza w 100 ml:**

- wartość energetyczna (energia) – 3370 kJ/820 kcal,
- tłuszcz – 91,1 g, w tym:
  - kwasy tłuszczowe nasycone – 12,6 g,
  - kwasy tłuszczowe jednonienasycone – 72,6 g,
  - kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 5,9 g
- węglowodany – 0 g, w tym:
  - cukry – 0 g,
- białko – 0 g,
- sól – 0 g,
- kwas omega-6 (kwas linolowy) – 5,8 g,
- kwas omega-9 (kwas oleinowy) – 70 g.

**UWAGA!** Może wytrącić się naturalny osad. W niskiej temperaturze może zmieniać konsystencję na stałą.

## **Przechowywanie**

Przechowywać w temperaturze pokojowej.

## **Objętość:**

- 250 ml netto

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*