



## *Olej sezamowy nierafinowany*

**Olej sezamowy** otrzymywany jest ze starannie wyselekcjonowanych prażonych nasion sezamu. Posiada bogate walory aromatyczne i smakowe. Ze względu na charakterystyczny ostry smak i intensywny zapach jest jednym z podstawowych składników dań kuchni azjatyckiej. Idealnie nadaje się do surówek, sałatek, sosów oraz dipów.

**Olej sezamowy** charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych. 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 sezamowym nierafinowanym nie należy podgrzewać ani smażyć potraw.

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

*Składniki*

Nierafinowany olej z prażonych nasion sezamu.

<b>Wartość odżywcza</b>	<b>100 ml</b>
Wartość energetyczna (energia)	3393 kJ/825 kcal
Tłuszcz, w tym:	92 g
– kwasy tłuszczowe nasycone	15 g
– kwasy tłuszczowe jednonienasycone	38 g
– kwasy tłuszczowe wielonienasycone	39 g
Węglowodany, w tym:	0 g
– cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g
Omega-6 (kwas linolowy)	38 g
Omega-9 (kwas oleinowy)	37 g

**UWAGA!** Może wytrącić się naturalny osad.

**Przechowywanie:** w temperaturze pokojowej.

## Objętość:

- 250 ml netto

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*