



Ulei de nuci marasca presat la rece 250 ml SOLARIS

CE CONTINE

Din fructele sanatoase, prin uscare si presare la rece se obtine uleiul de nuca de calitate, care va avea culoarea topazului si un gust puternic de nuci. Se pastreaza la rece si la intuneric, maximum un an, pentru ca rancezeste usor. Uleiul de nuca are un continut foarte bogat de acizi grasi nesaturati Omega 3 si 6 (73-84%) si foarte putini acizi grasi saturati (palmitic si stearic). De aceea este net superior uleiului de soia si uleiului de porumb care au un continut mult mai mare de acizi grasi saturati.

CUM ACTIONEAZA

Actiunea principala este aceea de diminuare a riscului aparitiei afectiunilor cardiace. Continutul ridicat de acizi grasi nesaturati Omega 3 si Omega 6 din uleiul de nuca presat la rece ajuta la reglarea functiilor organismului, cum ar fi cele cardio-vasculare, imunitare si ale sistemului nervos. Este bogat in antioxidanti care ajuta la reducerea efectelor radicalilor liberi si previn deteriorarea celulelor, incetinind procesul imbatranirii. Antioxidantii prezenti in uleiul de nuca au un rol important in eliminarea toxinelor si a diverselor substante nocive din organism.

CUM SE CONSUMA

Utilizarea uleiului de nuci in preparatele culinare: uleiul de nuci este delicios adaugat la: 1. paste, (alaturi de putina branza moale, cum ar fi gorgonzola, branza de capra), pastai de fasole verde proaspata, spanac, preparate cu ciuperci. 2.in diferite retete de prajituri crude - Raw vegan, conferind o aroma delicata de nuci 3. branza de capra poate fi marinata in ulei de nuci alaturi de cimbru, usturoi si alte condimente 4. dressing pentru cartofi sau salate. Minciute savuroase cu merisor si caju
Ingrediente: -150 grame de caju Solaris -150 grame de merisor Solaris -100 grame de stafide Solaris -2 linguri de faina de roscove Solaris -3 lingurite de ulei de nuca presat la rece Solaris -scortisoara pudra Solaris -fulgi de cocos Solaris. Preparare: 1.intr-un mixer de mare putere mixam 150 grame de caju pana obtinem o consistenta de faina. Mixerul trebuie sa aiba minimum 600 W pentru a putea mixa seminte si nuci. 2. Mixam merisorul, stafidele, 3 lingurite de ulei de nuca presat la rece Solaris, 2 linguri de faina de roscove Solaris, 1 lingurita de scortisoara pudra Solaris si 4 linguri de apa, pana ce totul devine o pasta apoasa. 3. Mixam apoi faina de caju cu pasta astfel obtinuta. 4. Obtinem o pasta de o consistenta mult mai ferma si uleioasa. Modelam cu palmele mingiute, pe care le putem da prin nuca de cocos. Le servim imediat sau le putem tine la frigider. 5. Prajitura 100% cruda, Raw Vegan.

PENTRU CE RECOMANDAM

Este recomandat in regimul persoanelor care sufera de hipercolesterolemie, anemie, reumatism sau artroze.