ADELVIA

Масло семян чёрной чиа



Зачем выбирать масло

Растительная омега-3

Состав масла - справочные данные, не анализ партии.

АЛК - незаменимая растительная омега-3, которую организм получает с пищей.

Замена насыщенных жиров ненасыщенными помогает снижать «плохой» холестерин.

Для баланса рациона заменяйте часть жиров; АЛК отличается от рыбных EPA и DHA.

При аллергии на чиа не употреблять.

ADELVIA

Масло семян чёрной чиа

Блинчики с томатами и чиа

На 4 порции

Ингредиенты

24 г семян чиа; 90 г муки; 1/2 ч. л. карри; 1 1/2 ч. л. разрыхлителя; 250 мл молока; 1 яйцо; 4 ст. л. арахисового масла.

350 г томатов; 1 лук; 1 ст. л. петрушки; 2 ст. л. бальзамика; 5 ст. л. масла чиа; сахар, соль, перец; моцарелла, базилик.

Как приготовить

01 Смешайте чиа, муку, карри, разрыхлитель, соль, молоко и яйцо. Выдержите 10 мин.

02 Кубики томатов и лука смешайте с маслом чиа, уксусом, петрушкой и приправами.

03 На арахисовом масле испеките блинчики. Подайте тёплыми с салатом, моцареллой и базиликом.

Адаптация: Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: пшеница, молоко, яйца, арахис, чиа.

ADELVIA

Масло семян чёрной чиа

Авокадо с крабом

На 4 порции

Ингредиенты

100 г белого мяса краба; 1 ч. л. дижонской горчицы; 2 ст. л. масла чиа; горсть базилика; 1 красный чили; 2 авокадо; соль, перец.

Как приготовить

01 Разберите готовое мясо краба. Смешайте с горчицей и маслом чиа; приправьте.

02 Перед подачей добавьте рубленые базилик и чили без семян.

03 Разрежьте авокадо, удалите косточки. Наполните половинки крабом; украсьте маленькими листьями базилика.

Адаптация: Barney Desmazery

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: чиа, ракообразные, горчица.

ADELVIA

Масло семян чёрной чиа

Лосось с авокадо и каперсами

На 4 порции

Ингредиенты

4 яйца; 220 г шпината, кресс-салата и рукколы; 12 черри; 1/2 огурца; 1 авокадо; 4 зелёных лука; 250 г лосося горячего копчения.

3 ст. л. масла чиа; по 1 ст. л. лимонного сока, каперсов и воды; 1 ч. л. дижонской горчицы; перец.

Как приготовить

01 Яйца варите 8 мин; остудите, очистите, разрежьте на четвертинки.

02 Разложите зелень, томаты, огурец, авокадо и лук. Сверху добавьте яйца и лосось.

03 Взбейте масло, сок, горчицу, рубленые каперсы, воду и перец; полейте салат.

Адаптация: Good Food

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: чиа, рыба, яйца, горчица.