ADELVIA

Масло семян конопли

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.

Омега-3 здесь представлена АЛК; она отличается от EPA и DHA рыбы.

При аллергии на семена конопли не употреблять.

ADELVIA

Масло семян конопли

Холодный суп с авокадо

На 7 порций

Ингредиенты

2 луковицы; 200 г замороженного горошка; 700 мл овощного бульона; 1 авокадо; 50 г багета.

4 ст. л. арахисового масла; по 2 ст. л. сока лайма и конопляного масла; соль, хлопья чили.

Как приготовить

01 Потушите лук и горошек в половине арахисового масла. Влейте бульон, приправьте; варите 10 мин.

02 Остудите, пробейте и протрите. Добавьте авокадо с лаймом; пробейте. Охладите 1 ч.

03 Гренки жарьте в остатке масла. Подайте с супом, конопляным маслом и чили.

Адаптация: Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: семена конопли, арахис, пшеница, возможен сельдерей в бульоне.

ADELVIA

Масло семян конопли

Лингвини с песто

На 4 порции

Ингредиенты

400 г сухих лингвини; 4 ст. л. обжаренных семян конопли; 2 ст. л. обжаренных солёных тыквенных семечек; 1 ст. л. обжаренных грецких орехов.

1 зелёный лук; 1 пучок петрушки; 1 ст. л. лимонного сока; 8 ст. л. конопляного масла; соль, перец.

Как приготовить

01 Измельчите семена, орехи, лук, петрушку, сок и масло в песто; приправьте.

02 Сварите лингвини по упаковке, слейте воду.

03 Вмешайте песто в горячую пасту вне огня и сразу подайте.

Адаптация: Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: грецкий орех, пшеница, семена конопли.

ADELVIA

Масло семян конопли

Карпаччо из кольраби

На 4 порции

Ингредиенты

2 средних кольраби; 4 ст. л. конопляного масла; 2 ст. л. белого бальзамика; 6 ст. л. обжаренных очищенных семян конопли; соль, перец.

Как приготовить

01 Очистите и разрежьте кольраби пополам. Нарежьте очень тонкими слайсами.

02 Разложите слайсы на тарелках. Взбейте масло с бальзамиком, солью и перцем.

03 Полейте кольраби заправкой, посыпьте семенами и подайте.

Адаптация: Hempions

Холодный отжим вместо обжаренного масла.

Аллергены: конопляные семена.